

**Мастер-класс для педагогов по здоровьесбережению
«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ»**

Цель: применение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе.

Задачи: познакомить педагогов с разнообразными методами и приёмами, которые оказывают положительное воздействие на развитие детей.

-Здравствуйте, уважаемые коллеги!
- Крикните громко и хором, друзья,
Помочь мне откажетесь? (нет или да)
Деток вы любите? Да или нет?
Пришли вы на мастер-класс,
Сил совсем нет,
Вам лекции хочется слушать здесь? (Нет)
Я вас понимаю....
Как быть господа?
Проблемы детей решать нужно нам? (Да)
Дайте мне тогда ответ
Помочь откажетесь мне? (Нет)
Ещё об одном спрошу вас тогда
Активными все будете? (нет или Да)

Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем мастер-класс «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

Педагог: Сегодня мы с вами отправимся в город **«Здоровья»**.

-Чтобы попасть в город необходимо сделать утреннюю зарядку.

(Приглашаю всех подойти ко мне, сделать круг).

1. Общеукрепляющее упражнение **«Зарядка»**.

(Звучит детская зарядка «Солнышко лучистое»)

2. **Педагог:** Вот мы и в городе на улице **«Артикуляционная»**.

Здесь живут упражнения для щек, губ и языка.

Артикуляционная гимнастика — это комплекс упражнений, одни из которых помогают улучшить подвижность органов артикуляции, другие — увеличить объём и силу движений, третьи вырабатывают точность позы губ, языка, необходимую для произнесения того или иного звука.

Педагог: Давайте и мы с Вами выполним артикуляционное упражнение «Часики».

Рот приоткрыт. Узкий язык движется от одного уголка рта к другому, стараясь не касаться губ.

Упражнение проводится в медленном темпе под счет или сопровождается словами: тик-так, тик так, тик-так. Длительность выполнения упражнения -20 с.

(выполняется вместе с педагогами)

3. Педагог: Пора идти дальше. Мы отправляемся на улицу «Дыхательная»

Одним из важных элементов крепкого здоровья является дыхание, которое способствует сохранению и укреплению здоровья. Дыхательная гимнастика способствует развитию и укреплению грудной клетки направлена на закрепление навыков диафрагмально – речевого дыхания необходима для дальнейшей работы по коррекции звукопроизношения.

Педагог: А сейчас, я предлагаю поиграть:

Упражнение «Кораблик»

В миску наливаем воды и пускаем бумажный кораблик. Вдох носом, выдох на кораблик Слова: Носиком легко вдохни, лёгкий ветерок пусти, эй кораблик поплыви.

4. Педагог: Следующая улица «Пальчиковая»

Пальчиковые игры очень эмоциональны, увлекательны. Это инсценировка, каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи рук.

Вот этот самый толстый пальчик у меня,

Вместе с ним танцуют все его друзья.

Этот самый ловкий пальчик у меня.

И когда танцует пальчик, с ним танцуют все друзья

Вот этот самый длинный пальчик у меня,

Вместе с ним танцуют все его друзья,

А вот этот пальчик, лодырь у меня,

Но, когда танцует пальчик, с ним танцуют все друзья.

А это пальчик-мальчик лучший у меня,

Вместе с ним танцуют все его друзья.

Все мои пять пальцев - дружная семья,

И, когда они танцуют, танцую с ними я.

Педагог: Давайте познакомимся с одной из них. Попробуем и мы с вами поиграть в такую игру *(совместно с педагогами проводится игротренинг)*.

«Теремок»

5. Педагог: Отправляемся на улицу «Самомассажная».

Игровой массаж и самомассаж - позволяет стимулировать рост нервных клеток, развитие мелкой моторики, а также помогает наладить эмоциональный контакт и снять напряжение.

Педагог: Давайте поиграем «У жирафа».

(совместно с педагогами проводится самомассаж).

Педагог: Молодцы!!! Отлично справляетесь!

6. Педагог: Проходите на улицу «Гимнастики для глаз».

Гимнастика для глаз полезна всем в целях профилактики нарушений зрения. Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям.

Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут.

«Тренировочка»:

Глазками могу смотреть

Вправо, влево, вправо, влево;

Вверх, вниз, вверх, вниз,

А теперь потянись.

Глазками могу моргать,

Быстро их закрывать,

А теперь глаза открой,

Покивай головой.

-Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

(совместно с педагогами проводится гимнастика для глаз).

7. Педагог: Приглашаю всех на улицу «Музыкотерапия».

Педагог: О том, что музыка способна изменить душевное и физическое состояние человека, знали еще в древней Греции и других странах. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыка действует избирательно: в зависимости от характера произведения, от инструмента, на котором она исполняется. Так, например, скрипка и фортепиано успокаивают нервную систему, а флейта оказывает расслабляющее действие.

Слушание «К Элизе» Л. В. Бетховен

Таким образом, применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации сохранения и укрепления здоровья детей, а у ребенка стойкую мотивацию к творчеству и здоровому образу жизни.

Педагог: Вам понравилось в городе здоровья?

Участники: Да.

Я предлагаю остаться нам в этом городе и пригласить ваших родных, близких и друзей. Здоровье – неоценимое богатство в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, как можно дольше сохранять подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Не зря говорят: «Здоров будешь – всё добудешь». Здоровье – неоценимое богатство в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, как можно дольше сохранять подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Не зря говорят: «Здоров будешь – всё добудешь».

И в завершении нашего мастер- класса мне бы хотелось напомнить, о том, что любые формы работы с детьми в данном направлении, какие бы мы не применяли на практике это прекрасно, но личный пример в любом деле важнее всего! Благодарим за внимание!