**Мастер-класс для воспитателей Тема «Современные здоровьесберегающие технологий в ДОУ»**

**Цель:** применение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе.

**Задачи:**

1. Познакомить педагогов с элементами здоровьесберегающих технологий с целью повышения их профессиональной компетентности.

2. Способствовать развитию педагогического мышления, создать благоприятную атмосферу для творческой работы всех участников игры.

**Ход мастер-класса:**

Приглашаем поиграть

И проблемы порешать.

Что-то вспомнить, повторить,

Что не знаем, подучить.

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

Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям.

**Здоровьесберегающая технология**- это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Важно понимать, что **Здоровье**- это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов **Здоровье, как предмет здоровьесберегающих технологий, предусматривает:** -Здоровье физическое.

-Здоровье психическое.

-Здоровье социальное.

-Здоровье нравственное.

**Благодаря использованию здоровьесберегающих технологий у детей происходит:**

-Улучшение памяти, внимания, мышления;

-Повышение способности к произвольному контролю;

-Улучшение общего эмоционального состояния;

-Повышается работоспособность, уверенность в себе;

-Стимулируются двигательные функции;

-Снижает утомляемость;

-Развивается дыхательный и артикуляционный аппарат;

-Стимулируется речевая функция.

Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья:** динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующие

**Технологии обучения здоровому образу жизни:** физкультурные занятия, ритмика, биологическая обратная связь (БОС). проблемно-игровые, коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», различные виды массажей,

**Коррекционные технологии:** технологии развития эмоцоинально-волевой сферы, коррекция поведения, психогимнастика, арт-терапия, артикуляционная гимнастика, технология музыкального воздействия, сказкотерапия.

Возникают новые методики, технологии, разрабатываются новые программы, но на первом месте всегда остаётся здоровье наших детей! Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности. Сегодня недостаточно тех мероприятий которые мы проводим обычно, физ. минутки, игры и пальчиковые гимнастики. Необходимы новые формы и методы работы. На нашем мастер- классе я попытаюсь вам предложить новый взгляд на традиционные средства оздоровления. В сочетании с методами здоровьесбережения эти средства становятся действенной силой решения важнейших задач сохранения физического и психического здоровья.

Сегодня, я хочу поговорить с вами как о традиционных технологиях, так и познакомить с нетрадиционными методами: массаж и самомассаж, Миогимнастика, Су - Джок - терапия, Биоэнергопластика, Кинезиологические упражнения, дыхательная гимнастика.

Предлагаю встать в круг! Настроиться на работу! Потрите ладони, почувствуйте тепло! Представьте, что между ладонями маленький шарик, покатаем его! А теперь поделимся теплом друг с другом: протяните ладони соседям! У нас получилась «цепочка дружбы»! Улыбнемся, пожелаем друг другу удачи!

**Самомассаж** **«Путешествие по телу»**

-А теперь я вам буду рассказывать стихотворение, а вы на себе покажите всё, что названо. К чему можно прикоснуться - погладьте и помассируйте!

Есть на пальцах наших ногти,

на руках – запястья, локти,

Темя, шея, плечи, грудь

И животик не забудь!

Бёдра, пятки, двое стопы,

Голень и голеностоп.

Есть колени и спина,

Но она всего одна!

Есть у нас на голове

уха два и мочки две.

Брови, скулы и виски,

И глаза, что так близки.

Щёки, нос и две ноздри,

Губы, зубы – посмотри!

Подбородок под губой

Вот что знаем мы с тобой

**Кинезиология:** наука о развитии головного мозга через движение. Она существует уже двести лет и используется во всем мире.

Основоположниками кинезиологии являются американские педагоги-психологи, доктора наук Пол и Гейл Деннисоны. Научно доказана очень высокая эффективность этого метода при работе с детьми с нарушениями речи и низкой познавательной активностью. Кинезиологическими движениями пользовались Гиппократ и Аристотель.

Кинезиологические упражнение – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие. Польза, которую приносят эти упражнения, колоссальная. Ребенок не только становится сообразительным, активным, энергичным и контролирующим себя, но и улучшается его речь и координация пальцев.

**Что включают в себя комплексы упражнений?**- Растяжки;- Дыхательные упражнения;- Глазодвигательные упражнения;- Телесные упражнения;- Упражнения для развития мелкой моторики;- Упражнения на релаксацию. - Зеркальное рисование

**1. Растяжки:** Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

* Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и **изображает лужицу воды**. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

**2. Дыхательная гимнастика** проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

- Хочу вас познакомить с некоторыми игровыми приёмами дыхательной гимнастики. Дыхательные упражнения проводятся со стихотворным и музыкальным сопровождениям. Я предлагаю один из многих комплексов упражнений, который можно проводить с детьми младшего дошкольного возраста:

“Свеча” Исходное положение – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

**Дыхательная гимнастика** **Стрельниковой.**

Александра Николаевна Стрельникова утверждала: «Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют, потому что болеют, а болеют потому что не умеют правильно дышать. Научите их этому – и болезнь отступит».

Хочу вас познакомить и обучить некоторым игровым приёмам дыхательной гимнастики. Дыхательные упражнения проводятся со стихотворным и музыкальным сопровождениям. Я предлагаю один из многих комплексов упражнений, который можно проводить с детьми младшего дошкольного возраста:

«Часики»

Часики вперёд идут,

За собою нас ведут.

И.п.- стоя, ноги слегка расставить.

1- взмах руками вперёд «тик» (вдох)

2- взмах руками назад «так» (выдох)

«Петушок»

Крыльями взмахнул петух,

Всех нас разбудил он вдруг.

Встать прямо, ноги слегка расставить,

руки в стороны-(вдох), а затем хлопнуть

ими по бёдрам, выдыхая произносить «ку-ка-ре-ку»

повторить 5-6 раз.

**3. Гимнастика для глаз** проводится с целью снятия статического напряжения мышц глаз, кровообращения, в любое свободное время. Во время её проведения используется наглядный материал и показ педагога.

* Глазки у ребят устали. (Поморгать глазами.) Посмотрите все в окно, (Посмотреть влево-вправо.) Ах, как солнце высоко. (Посмотреть вверх.) Мы глаза сейчас закроем, (Закрыть глаза ладошками.) В группе радугу построим, Вверх по радуге пойдем, (Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.) Вправо, влево повернем, А потом скатимся вниз, (Посмотреть вниз.) Жмурься сильно, но держись. (Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими).

**4. Пальчиковые игры** – это весёлые занятия, а уж потом развитие и обучение. Пальчиковые игры незаменимы: есть много шансов, что малыши научатся связно говорить, а затем читать и писать раньше сверстников, будут чувствовать себя уверенно. Поиграем?

* (Медленно засовывайте платочек одним пальцем в кулак) Лез медведь в свою берлогу, Все бока свои помял, Эй, скорее на подмогу, Мишка, кажется, застрял! (Теперь можно с силой вытянуть платочек из кулака, затем повторить сначала)

**5. Массаж пальцев рук и ладоней:** «Истоки способностей и дарования детей – на кончиках их пальцев. От пальцев, образно говоря, идут тончайшие нити – ручейки, которые питают ум ребенка. Другими словами, чем больше мастерства в детской руке, тем умнее ребенок». (В. Сухомлинский).

Массаж пальцев (с большого и до мизинца). Растирают сначала подушечку пальца, затем медленно опускаются к его основанию. Такой массаж желательно сопровождать весёлыми стихами и рифмовками.

* в руки мы возьмём, И немного погребём. Быстро руки отряхнём, Чисто вымоем потом. Вытрем сухо-сухо руки,

Мы совсем не знаем скуки.

Массаж грецкими орехами и карандашами:

-Катать два ореха (карандаша) между ладонями; -Прокатывать один орех (карандаш) между ладонями; -Удерживать несколько орехов (карандашей) между растопыренными пальцами ведущей руки; -Удерживать несколько орехов между пальцами обеих рук.

Массаж с разными крупами и бусами, камешками МАРБЛС.

Перебирание круп или бусинок (разноцветных камешков) развивает пальцы, успокаивает нервы. В это время можно считать количество бусинок. Проводится под присмотром взрослого.

* камушки играть и считалочки считать. Один, два, три, четыре, пять, Вышли мыши как - то раз, Посмотреть который час!
* два, три, четыре, пять. Камушки все разложите и тихонько посидите…

Кинезиологические упражнения: «Кулак-ребро-ладонь»

«Кулак-ребро-ладонь» - четыре положения руки на плоскости последовательно сменяют друг друга. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой. Затем двумя руками одновременно.

Ладошки вверх, Ладошки вниз, А теперь их на бочок - И зажали в кулачок.

Массаж ладоней массажными шариками по методу Су – Джок терапии.

Метод Су - Джока – автор южно-корейский профессор Пак Чже Ву. Су Джок –терапия оказывает воздействие на биоэнергетические точки с целью активизации защитных функций организма и направлена на воздействие зон коры головного мозга с целью профилактики речевых нарушений. Су – это кисть, Джок – стопа. Большие пальцы рук и ног изображают голову. 2-й и 5-й пальцы - руки, 3-4 – проекция ног.

* терапии Су-Джок. • Высокая эффективность. Эффект часто наступает через несколько минут. • Абсолютная безопасность при применении стимуляции точек соответствия приводит к излечению. Неправильное применение никогда не приносит вред человеку. • Универсальность – можно лечить любую часть тела, любой орган любой сустав.

Кончики пальцев и ладони необходимо массировать до стойкого ощущения тепла – это оказывает оздоравливающее влияние на весь организм.

- Сейчас мы выполним массаж пальцев рук «Су-Джок» он будет представлен в стихотворной форме. Данный массаж выполняется специальным массажным шариком. Я буду проговаривать текст, и показывать движения, а вы повторяйте за мной.

* поляне, на лужайке (катать шарик между ладонями) Целый день скакали зайки (прыгать по ладошке шаром) И катались по траве, от хвоста и к голове (катать вперед - назад)
* зайцы так скакали (прыгать по ладони шаром, Но напрыгались, устали (положить шарик на ладошку) Стала гладить и ласкать, Всех зайчат зайчиха мать (Гладить шаром каждый палец)

**6.**А теперь выполним ещё одно задание: **«Зеркальное рисование».** Это рисование двумя руками одновременно, при выполнении этого задания расслабляются руки и глаза, способствует синхронизации работы полушарий головного мозга.

**7. Релаксация.** При современном ритме жизни очень важно уметь расслабляться. В настоящее время мы практически не можем избежать большого количества повседневных стрессов. При этом, далеко не все умеют восстанавливаться, расслабляться и справляться с навалившимися стрессами самостоятельно. Умение восстанавливаться очень важно, так как это зачастую позволяет нам сохранять здоровье.

- Предлагаю Вам сделать релаксирующее упражнение на снятие напряжения с шеи и мышц плечевого пояса «Любопытная Варвара»

* Варвара Смотрит влево … Смотрит вправо. А потом опять вперед — Тут немного отдохнет. (Шея не напряжена, а расслаблена). А Варвара смотрит вверх! Выше всех, все дальше вверх! Возвращается обратно **—** Расслабление приятно! (Шея не напряжена и расслаблена) А теперь посмотрим вниз — Мышцы шеи напряглись! Возвращаемся обратно —Расслабление приятно! (Шея не напряжена и расслаблена)

**Миогимнастика:**это совокупность специальных упражнений направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата**, развитие силы, подвижности и дифференцированности движение органов, участвующих в речевом процессе. Миогимнастика относится к коррекционным технологиям, ею успешно пользуются логопеды и ортодонты.**

**Миофукциональные** нарушения – это снижение или повышение нормального тонуса жевательных и мимических мышц, возникающих при нарушениях функций зубочелюстной системы (дыхания, глотания, жевания, речи).

К вредным привычкам, нарушающим естественное развитие челюстно-лицевой области ребенка, относятся: - длительное сосание пустышки; - сосание большого пальца, языка, различных предметов; - прикусывание губ, щек; - инфантильное глотание; - прокладывание языка между зубами; - ротовое дыхание; - подкладывание кулачка под щеку и запрокидывание головы во время сна.

Развитие речи – сложный и многообразный процесс, для правильного осуществления которого необходимы: нормальная функция головного мозга, нервных проводящих путей и правильное развитие зубочелюстной системы. В последнее время в **логопедической работе** стали практиковать комплекс **миофункциональной гимнастики** вместе с артикуляционной **гимнастикой.** При правильной подборке и нагрузке каждого упражнения, комплексы этих **гимнастик** дают хорошие результаты. Комплекс **миофункциональной гимнастики** рекомендуется использовать с детьми, начиная с 3-х лет, у которых сформировались вредные привычки. Упражнения можно включать в комплексы утренней **гимнастики,** разминки после сна, на прогулке.

**Такой комплексный подход будет способствовать:**

- более быстрому и устойчивому формированию артикуляционных навыков детей, - при своевременной нормализации мышечных функций челюстно-лицевой области, ускоренному продвижению ортодонтического лечения.- в результате регулярной **миогимнастики** у ребенка происходит коррекция типа дыхания, он меньше болеет простудными заболеваниями, насыщение крови кислородом улучшается.

**Упражнения для нормализации носового дыхания**

* 1. Воздушный массаж слизистой оболочки носа. Ноги в стороны, рот плотно закрыт, медленно поочередно вдыхать воздух то правой, то левой ноздрей, поочередно прижимая пальцами противоположную ноздрю.
* 2. «Заводим машину» Длительное произнесение звука «Д-Д-Д» (30 сек) 3. «Шарик лопнул». Надуть щеки и медленно выдавить воздух через сжатые губы. 4. При разомкнутых губах приложить мизинцы к уголкам рта в таком положении стремиться сомкнуть губы.

**Комплекс упражнений для нормализации функции глотания.**

**(**Упражнения выполняются в медленном темпе, на счет 1-2-3-4, повторение от 10 до 15 раз.)Упражнение 1. Язык поднять вверх, расположить его у переднего участка твердого неба. Переместить язык по своду твердого неба максимально назад к мягкому небу.Упражнение 2. Язык поднять вверх, расположить его у переднего участка твердого неба. Переместить язык по небной поверхности зубов справа и слева, касаясь кончиком каждого зуба.Упражнение 3. Язык переместить максимально вперед, повернуть его вправо и влево.Упражнение 4. Сжать зубы, сомкнуть губы, упереться кончиком языка в твердое небо - в проекцию корней центральных резцов, проглотить слюну.

Упражнение 5. Язык поднять вверх, расположить его в середине небного шва, ударить напряженным кончиком языка по небу, произвести звук «щелчка». Выполнять 50-60 раз.Упражнение 6. Набрать в рот воду (глоток, губы сомкнуть, зубы сжать язык поднять вверх, проглотить воду, упираясь языком в область зубных бугров передних зубов и складок неба (вся группа мимических мышц должна находиться в стадии «покоя»)

**Комплекс упражнений для нормализации функции смыкания губ.**

* круговой мышцы рта. (Упражнения выполняются в медленном темпе, на счет 1-2-3-4, повторение от 10 до 15 раз.) Упражнение 1. Губы вытянуть вперед, изобразить рупор, хоботок. Упражнение 2. Губы вытянуть вперед, сомкнуть, изобразить трубочку, широко растянуть. Упражнение 3. Сомкнутые мизинцы положить в угол рта, губы не сжимать. Пальцы слегка развести в стороны, губы сомкнуть. Упражнение 4. В уголки рта при несомкнутых губах установить мизинцы рук и в таком положении стремиться сомкнуть губы.
* 5. Губы сомкнуть, натянуть верхнюю губу на зубы, натянуть нижнюю губу на зубы. 6. Губы сомкнуть, затем переместить их вправо и влево.
* 7. Губы сомкнуть, надуть щеки, медленно кулаками выдавить воздух через сжатые губы. 8. Губы сомкнуть, надуть воздух под верхнюю губу. 9. Губы сомкнуть, надуть воздух под нижнюю губу.

**«Внуки в гостях»** Тренировка мышц речевого аппарата.

Жили - были дедушка и бабушка.

К НИМ ТОЛСТЫЕ ВНУКИ ПРИЕХАЛИ В ГОСТИ

(надуваем щёки),

С НИМИ ХУДЫЕ - ЛИШЬ КОЖА ДА КОСТИ

* щёки).

БАБУШКА С ДЕДУШКОЙ ВСЕМ УЛЫБНУЛИСЬ

(губы в широкой улыбке, видны верхние и нижние зубы),

ПОЦЕЛОВАТЬ ОНИ ВСЕХ ПОТЯНУЛИСЬ

(губы тянутся вперёд).

**Биоэнергопластика**: является новым и интересным направлением работы по развитию речи детей и включает в себя три понятия: био – человек, энергия – сила, пластика- движение. Биоэнергопластика направлена на совместные движения рук и артикуляционного аппарата, что способствует активизации естественного распределения биоэнергии в организме. Благодаря упражнениям на развитие биоэнергопластики у ребенка улучшается кровообращение, при этом укрепляются мышцы лица, развивается мелкая моторика рук и соответственно речь.

Уважаемые коллеги, предлагаю выполнить упражнение на развитие биоэнергопластики. Сначала я вам покажу, а затем выполним вместе.

«Дятел»

Тук-тук-тук,

Тук-тук-тук,

Раздаётся чей-то стук.

На первую строчку – постучать кулачком правой руки по раскрытой ладони левой, на вторую – наоборот, постучать кулачком левой руки по раскрытой ладони правой. Напряжённым кончиком языка постучать в верхние резцы, отчётливо произнося звук «д-д-д-д»

Это дятел на сосне

Соединить все пальцы правой руки, изображая клюв дятла, левую руку поднять, пальцы развести в стороны, изображая дерево. Напряжённым кончиком языка постучать в верхние резцы, многократно и отчётливо произнося «д-д-д-д»

Долбит клювом по коре.

На примере данного упражнения мы увидели, как происходит соединение артикуляционного аппарата с движениями рук.