**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«ДЕТСКИЙ САД № 6 «ЛУЧИК» Г. АРГУН**

**МАСТЕР – КЛАСС**

**«Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»**

|  |
| --- |
| ПодготовилаМуслуева М.У.(воспитатель) |

г. Аргун, 2021 г.

**Цель:** Распространение педагогического опыта по применению здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе.

**Задачи:**

• Формирование элементарных представлений о здоровьесберегающих технологиях и возможностях их применения.

• Познакомить педагогов с разнообразными приемами и методами, которые оказывают положительное воздействие на здоровье воспитанников.

**Ход мастер – класса**

- Здравствуйте, уважаемое, жюри и дорогие коллеги! Я Салтаханова З.Ш воспитатель второй младшей группы. Рада приветствовать вас на моем мастер-классе. Тема моего мастер-класса будет проходить под девизом: *«Я*здоровье*берегу - сам себе я помогу!»*

Как известно, хорошее здоровье способствует успешному воспитанию и обучению, а успешное воспитание и обучение – улучшению здоровья.

Для эффективного решения проблемы **здоровья** детей в дошкольном учреждении используются здоровьесберегающие технологии. Что же это такое? Это все формы, средства и методы, используемые в дошкольном учреждении, для укрепления и сохранения здоровья.

В своей работе использую как традиционные, так и нетрадиционные методы: пальчиковую гимнастику, массаж и самомассаж, Су–Джок – терапию, дыхательную гимнастику, музыкотерапию, релаксацию, гимнастику для глаз. Несомненно, что перечисленные методы являются составляющей здоровьесберегающих технологий. И мне бы хотелось, уважаемые коллеги, поближе познакомить вас с вышеназванными методами. Буду рада, если вы будете использовать их в своей работе.

1. Одними из форм оздоровительной работы является
2. – **Пальчиковая гимнастика.**

***«Липкие пальчики»*** *(показ с педагогами)*

Первый пальчик в глине, второй – в пластилине, третий – в шоколаде, четвертый – в мармеладе». Каждый палец по очереди прикасается к большому.

*Игра «Моталочки» Задачи: развивать мелкую моторику пальцев рук и ловкость. (из бросового материала)*

1. Следующая **Дыхательная гимнастика «Футбольное поле»**

Развитие длительного плавного выдоха; активизация губных мышц и стимуляция мелкой моторики рук.

Вытягиваем губы трубочкой и плавно дуем на мячик, загоняя его в ворота. Цель игры забить больше голов противнику и не дать упасть мячу за край «футбольного поля». Продолжать играть усиленной струей.

**3.** Следующий метод, с которым я вас познакомлю, **Су-Джок терапия**. Су-Джок терапия – это последнее достижение восточной медицины. В переводе с корейского языка Су-кисть, Джок-стопа. Су-Джок – направлена на воздействие зон коры головного мозга с целью профилактики речевых нарушений.

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.

***«Ежик»***

Катится колючий ежик, нет ни головы, ни ножек.

По ладошке бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.

(Катаем шарик, слегка сжимая ладонями, прямыми движениями между ладонями)

Мне по пальчикам бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.

Бегает туда – сюда, мне щекотно, да, да, да*(Движения по пальцам)*

Уходи колючий еж в темный лес, где ты живешь!

*(Кладем в ладонь шарик и берем подушками пальцев)*

**4.** Следующий метод ***«Гимнастика для глаз****»*. Регулярная гимнастика для глаз, способствует улучшению и сохранению остроты зрения, улучшению мышц глаза.

Упражнение *«Часы»* Приступим к выполнению.

Вы помните, как идут часы, и какую песенку они поют? *(Тик – так, тик – так)*

А теперь давайте представим, что наши глазки – это и есть часы. Нужно не поворачивая головы, водить только глазами вправо – влево, вправо – влево и приговаривать: тик – так, тик – так. Остановились часы *(закрываем глаза)* И снова часики пошли. *(И так чередовать 3 – 4 раза)*

*Игра «Бильбоке»* развивает глазомер, координацию мелких движений, тренирует предплечье и кисти рук.

**5.** Двигательная гимнастика

Игра «Кольцеброс» развивает мелкую моторику, глазомер, координацию движений.

Игра «Кенкуру» развитие ловкости и выносливость.

**6.** Следующий метод – **Релаксация.**

Сядьте по удобнее. Представьте себе, что вы загораете у моря, на солнышке. Солнышко греет ваше лицо. *(Поднять лицо вверх)*. Вы расслабились, вам хорошо. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться *(задержать дыхание)*. Солнышко вышло из – за тучки, снова стало жарко – все расслабились *(на выдохе)* Повторить 3 – 4 раза.

**7.** И последний метод – это **Музыкотерапия**. Музыкотерапия – это когда слушают музыку. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Так, например, скрипка и фортепиано, успокаивает нервную **систему**, а флейта оказывает расслабляющее действие. (Прослушивание Л. В. Бетховена *«К Элизе»*)

Вот на такой приятной ноте мы и закончим. Я благодарю вас за внимание, мне было очень приятно общаться с вами. Все упражнения, которые мы с вами выполняли, вы можете выполнять и с детьми дома. До свидания!