Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –

детский сад комбинированного вида № 3

Барабинского района Новосибирской области

Мастер-класс для педагогов

«Использование здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе ДОУ»

Воспитатель:

Щетинина О.В.

2023 г.

 Здравствуйте, уважаемые коллеги! Приветствую Вас на своем мастер-классе «Использование здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе ДОУ».

**Целью** сегодняшнего мастер-класса являетсяприменение здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста.

-Я представляю Вам разнообразные методы и приёмы для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, которые я использую для работы. Они оказывают положительное воздействие на здоровье детей во всех смыслах этого слова.

Мы с Вами часто вынуждены находиться в статической позе. Из-за этого уменьшается подвижность суставов, нарушается поступление кислорода к внутренним органам и головному мозгу. Всё это может спровоцировать различные заболевания, поэтому необходимо каждый день уделять себе внимание по несколько минут и делать упражнения.

Предлагаю вам вместе со мной выполнить несколько упражнений. Приглашаю на сцену 5 человек, желающих получить эмоциональный настрой на нашем мероприятии.

**1.** Для эмоционального настроя детей, для нормализации гипертонуса (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонуса (неконтролируемая мышечная вялость) использую **релаксационные растяжки.**

**Упражнение «Снежная баба»** очень нравится детям, использую его чаще всего на утреннем круге.

Представьте, что каждый из нас снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У снежной бабы есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле. Спасибо, получили эмоциональный настрой?

**2.** Для профилактики нарушений зрения дошкольников, снятия статического напряжения мышц глаз применяю

**Упражнение «Снежинки»**

Мы снежинку увидали, - со снежинкою играли.

*(Дети берут снежинку в руку. Вытянуть снежинку вперед перед собой, сфокусировать на ней взгляд)*

Снежинки вправо полетели, *(Отвести снежинку вправо, проследить движение взглядом.)*

Глазки вправо посмотрели. Вот снежинки полетели,

Глазки влево посмотрели *( Отвести снежинку влево, проследить движение взглядом.)*

Ветер снег вверх поднимал

И на землю опускал… *( Поднимать  снежинки вверх и опускать вниз. Дети,  смотрят вверх и вниз.)*

Все! На землю улеглись. *( присесть, опустив снежинку на пол.)*

Глазки закрываем, Глазки отдыхают. (Закрыть ладошками глаза.)

Открыли глазки. Гимнастику для глаз применяю во время образовательной деятельности, чтобы дать глазкам отдохнуть

**3.** Правильное дыхание имеет большое значение для растущего организма ребёнка. Применяя дыхательную гимнастику активизирую кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом. Перед упражнением объясняю детям, как правильно дышать (делаем глубокий вдох носом во время вдоха старайтесь не поднимать грудную клетку, а расширять живот, сделайте губы трубочкой, как будто хотите свистнуть и выдыхайте равномерно щеки не надуваем, не старайтесь вдохнуть воздуха ещё больше, когда количество свечей увеличивается, а сокращайте объём каждой порции на выдохе.)

**Упражнение «Свеча»**

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. (*повторить ещё раз*)

**4.** Так как я работаю на комбинированной группе, где есть дети с особенностями здоровья, применяю различные кинезиологические упражнения. **Пальчиковые упражнения** развивают мышцы рук и межполушарное взаимодействие.

**Упражнение «Фонарики»** фонарики зажглись- пальцы выпрямить. Погасли-зажать кулаки. Также применяю это упражнение в продуктивной деятельности.

**5. Пальчиковые игры** развивают связную речь, мелкую моторику. Провожу во время коррекционного часа и индивидуальной работы с детьми ОВЗ.

**Упражнение «Медведь».**

**-** Медленно толкаем 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.

**6. Массаж пальцев рук и ладоней-** повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

 Отбольшого и до мизинца. Растираем сначала подушечку пальца, затем медленно опускаются к его основанию. Массаж сопровождаю весёлыми стихами.

Вяжет бабушка Лисица *Поочередно потереть большим пальцем подушечки остальных пальцев.*

Всем лисятам рукавицы:

Для лисенка Саши, *Поочередный массаж пальцев левой руки, начиная с большого*

Для лисички Маши, Для лисенка Коли, Для лисички Оли,

А маленькие рукавички Для Наташеньки – лисички.

(при повторении массировать пальцы правой руки).

**7. Массаж ладоней массажными мячиками по методу Су – Джок терапии** воздействую на биоэнергетические точки с целью активизации защитных функций организма.

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

Данный массаж выполняется специальным массажным шариком. Я буду проговаривать текст, и показывать движения, а вы повторяйте за мной.

На 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*)

Долго 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*)

Применяю в режимные моменты после дневного сна в закаливающие мероприятия.

**8.** Основой закаливания и оздоровления детского организма является **самомассаж.**

**Упражнение** **«Неболейка»**

Чтобы горло не болело, -*поглаживание ладонями шеи,*

Мы его погладим смело *сверху вниз*

Чтоб не кашлять, не чихать, - *указательными пальцами растирают*

Надо носик растирать. *крылья носа*

Лоб мы тоже разотрём, - *прикладывают ко лбу ладони*

Ладошку держим «козырьком». *«козырьком» и растирают*

«Вилку» пальчиками сделай, -*раздвинуть указательный и средний*

*пальцы и растирают точки*

Массируй ушки ты умело. *перед и за ушами*

Знаем, знаем –да,да,да! - *потирают ладони друг о друга*

Нам простуда не страшна!

**9.** В завершение мастер-класса предлагаю Вам сделать **релаксирующее упражнение** на снятие напряжения с шеи и мышц плечевого пояса ***«Любопытная Варвара»***

Любопытная 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».

**Итог мастер- класса**

   А я хочу поблагодарить Вас за внимание и за работу.

Если мой мастер-класс был полезен, то улыбнитесь!

Спасибо, займите свои места!