

# Мастер–класс «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ.

Шишкина Кристина Владимировна-воспитатель МБДОУ "Детский сад 190 "

**Цель:** Распространение педагогического опыта по применению здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста.

**Задачи:**

раскрыть значение здоровьесберегающих технологий;

познакомить с методикой их проведения;

поделиться личным опытом работы по сохранению здоровья дошкольников;

распространить педагогический опыт по применению здоровьесберегающих технологий;

познакомить педагогов с элементами здоровьесберегающих технологий с целью повышения их профессиональной компетентности.

Ход мастер – класса:

Психологический  
настрой:

» Цепочка дружбы»

«Эмоции»



Организационный момент:

**Цепочка дружбы**

«Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок!

Здравствуй, маленький дубок!

Мы живём в одном краю-

Всех я вас приветствую!

Здравствуй, солнце!

Здравствуй, небо!

Здравствуй, вся моя Земля!

Мы проснулись очень рано,

И приветствуем тебя!

Встаём вместе в круг и говорим:

Здравствуй правая рука — *протягиваем вперёд,*

Здравствуй левая рука — *протягиваем вперёд,*

Здравствуй друг — *берёмся одной рукой с соседом,*

Здравствуй друг — *берёмся другой рукой,*

Здравствуй, здравствуй дружный круг — *качаем руками.*

Мы стоим рука в руке, вместе мы большая лента,

Можем маленькими быть — *приседаем,*

Можем мы большими быть — *встаём,*

Но один никто не будет.

Я рада видеть вас таких красивых, добрых, с хорошим настроением! Этот час мы проведем вместе. Пусть вам он принесет радость и много новых интересных впечатлений. Давайте радовать друг друга! Сегодня мы отправимся в волшебную «Страну здоровья»

Наша «Матушка природа» воистину производит сказочное, волшебное чудо – это рождение ребёнка. Это беззащитное создание, маленький человечек, нуждается в нашей защите, заботе. И главная забота, это забота о его здоровье. Из детства ребенок выносит то, что сохраняет потом на всю жизнь. Это здоровье физическое, психологическое, нравственное.

Я предлагаю вам на некоторое время представить себя детьми и на себе почувствовать, как в играх, упражнениях вы отвлечётесь от бремени взрослой суеты, как поднимется ваше настроение, уйдёт усталость. Все игры, упражнения, которые мы с вами выполним,

являются здоровьесберегающими технологиями. Цели, которых, я буду вам раскрывать в нашем путешествии. Расслабляемся, перевоплощаемся.

«Хоровод сказочных героев»

**Цель:** развивать у детей выразительность движений, эмоциональную раскованность, воспитывать групповую сплоченность.

Двигаясь по кругу изобразить сказочных героев (Буратино, Лису Алису и т.д.)

**Игра: » Эмоции в зеркале»**

Показать и отразить эмоциональные состояния, предварительно разбившись на пары.

**Цель:** учить детей распознавать различные эмоциональные состояния, подражать им, развивать эмпатию.

Все мы с вами расслабились, побывали сказочными героями, и теперь я предлагаю продолжить наше путешествие

**«Дорожка здоровья» Цель:** Профилактика плоскостопия»

Сняв с вами обувь, пройдя по дорожке мы ступим на мягкое «поле ковра-аэродрома» так как, в путешествие мы полетим на воздушном шаре. Путешествие долгое, требует выносливости. Проведём разминку всех частей тела.

« Музыкальная разминка с Солнышком и куклой Василинкой»

Лететь высоко - глядеть далеко. **«Гимнастика для глаз»**

**Цель:** улучшает кровоснабжение глазных яблок, нормализует тонус глазных мышц, способствует быстрому снятию зрительного утомления. **Примечание:** не использовать видео гимнастику после просмотров видео наглядности

Мы с вами готовы физически и эмоционально к путешествию. Но наш воздушный шар не готов к полёту, необходимо его заполнить воздухом. Поможете? Давайте проверим, как мы правильно или неправильно вдыхаем и выдыхаем воздух.

**« Дыхательная гимнастика» Цель:** цель дыхательной гимнастики — укрепление иммунитета, а значит, профилактики заболеваний, прежде всего острых респираторных. Заниматься в хорошо проветренных помещениях, на улице.

« Воздушные шарики», «Пузырьки в стакане воды»

Всё, наш шар готов к полёту, захватим с собой жизненные ценности, они нам пригодятся. (Здоровье, любовь, деньги, квартиру, украшение)

(Звучит спокойная музыка, футаж подъём воздушных шаров.)

Случилось непредвиденное , наш шар теряет высоту, проведём поочередно сброс балласта. Посмотрите, что важное и необходимое у вас осталось.

**«ЗДОРОВЬЕ»**

(Звучит спокойная музыка полёта)

Посмотрите вниз, под нами наш детский сад. И не просто детский сад, а « Страна здоровья». В нашем садике заботятся, чтоб детки росли здоровыми . А для этого посмотрим и вспомним, какие здоровьесберегающие технологии используют здесь. Какие вы встретили во время нашего полёта.

**Презентация. Цель:** Расширить знания педагогов о различных здоровьесберегающих технологиях.

Наш полёт завершается, закройте, пожалуйста, глаза мы производим посадку. (Шум моря с музыкальным сопровождением)

( Релаксация «Море»)

**Цель:** Сохранение физического и психологического здоровья дошкольников.

Задачи:

Развитие воображения, образного мышления.

- Снятие психоэмоционального напряжения.

- обучение **воспитателей** приемам саморасслабления.
- Психомышечная тренировка.
- Тренировка умения регулировать свои поведенческие реакции.
- - Успокоение и организация возбужденных детей (*памятки*).
- Создание позитивного фона настроения.

Откройте глаза и насладитесь видом нашего моря ,на берег которого мы спустились на шаре.

Мы вернулись в свой родной детский сад, пролетая над которым узнали про использование здоровьесберегающих технологий

.

### **Фиксация и закрепление знаний. "Лучики солнышку"**

Мы ознакомились с некоторыми здоровьесберегающими технологиями, которые я применяю в своей работе. А теперь прошу вас дополнить «Лучиками солнышко», технологиями, которые вас не оставили равнодушными. Берите каждый по лучику, напишите технологию и возможность применения ее в своей работе.

И в заключении нашей встречи, хотелось бы напомнить, что психологическое здоровье закладывается в семье . Семейные традиции, нормы поведения, любовь к ближнему.

А мы с вами одна дружная семья, семья педагогов. И по семейной традиции я приглашаю вас к самовару, где подан пирог. Ведь проведение совместного чаяпития в семье, создание дружественной, уютной обстановки, благодатно сказывается на психологическом здоровье семьи. Не забываем об этом, и проводим беседы с родителями ваших деток.

Спасибо за внимание

