**Мастер класс**

***Добрый день, уважаемые члены жюри, коллеги, рада приветствовать вас в этом зале. Меня зовут, Донская Елена Александровна, я воспитатель МБДОУ «ЦРР Детский сад №11 «Светлячок» город Каспийск.***

Начнем наш мастер класс.

Мы каждый день общаемся с детьми, зная, что они существа удивительные. Играем в игры, читаем книги… И чтобы лучше их понять, я предлагаю вам вспомнить, что мы сами родом из детства, самим на короткое время стать детьми. И отгадать загадки, которые помогут нам назвать главное слово, которое загадано мной, определить тему нашего мастер-класса. Я бросаю воздушный шар с приклеенными к нему загадками, а вы, поймав мяч, отклеиваете стикер, читаете вслух загадку и отгадываете.

 (Мяч передается из рук в руки, отгадываются все загадки, их около 5)

***Я повсюду, где бываю,***

***Все на свете успеваю,***

***Потому что у меня***

***Строгий … (распорядок дня)***

***Можно радоваться птицам,***

***Можно просто веселиться,***

***Можно воздухом дышать,***

***Вместе весело … (гулять)***

***То вприпрыжку, то вприсядку***

***Дети делают … (зарядку)***

***Разгрызешь стальные трубы,***

***Если будешь чистить … (зубы)***

***Есть у каждого, друзья,***

***Но купить его нельзя.***

***Берегите с малых лет,***

***Ведь ему замены нет! (здоровье)***

***Если будешь унывать,***

***Плакать, ныть, скучать, страдать,***

***Можешь даже очень быстро***

***Ты это потерять. (здоровье)***

Как вы думаете, какое ключевое слово здесь загадано? О чем пойдет речь?

**ЗДОРОВЬЕ!**

Да, правильно. А что такое здоровье?

(ответы педагогов)

***Согласно ВОЗ - это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия.***

Я думаю, что вы согласитесь со мной, **что одной из важнейших составляющих здоровья является двигательная активность.** Особенно **актуальна эта тема сейчас,** в век компьютеризации, когда наши дети, да и мы сами всё больше проводим времени не в движении, а сидя за компьютерами, вследствие чего появляется нарушение осанки и множество других проблем здоровья.

Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей навыки **здорового образа жизни**, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

 Мы часто слышим фразу **«Дети – цветы жизни».**

**Абу Мухаммад Саади говорил:**

|  |
| --- |
| **«Покинут счастьем будет тот,** **Кого ребенком плохо воспитали. Побег зеленый выпрямить легко,** **Сухую ветвь один огонь исправит».** |

Для того чтобы не исправлять, а закладывать навыки здоровогообраза жизни, в работе с детьми я применяю «**здоровьесберегающие технологии».**

**Цель здоровьесберегающих образовательных** технологий*:* ***создать условия для сохранения здоровья, донести до детей необходимые знания по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни****.*

Это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействия всех факторов образовательной среды, и совместную работу педагогов и родителей, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.

 Помимо традиционных методов, о которых все известно, в своей работе успешно использую и нетрадиционные:

* **Су- Джок – терапию;**
* **Гимнастику для глаз;**
* **Дыхательную гимнастику;**
* **Бодрящая гимнастика;**
* **Массаж и самомассаж;**
* **Музыкотерапия;**
* **Пальчиковую гимнастику;**

И мне бы сегодня хотелось, уважаемые коллеги, поближе познакомить вас с вышеназванными методами. Буду рада, если данные методы вы будете использовать в своей работе.

* **С успехом в своей работе использую Су - Джок терапию.**

Су - Джок терапия - это последнее достижение восточной медицины.

В переводе с корейского языка Су – кисть, Джок – стопа. Су Джок – терапия оказывает воздействие на биоэнергитические точки с целью активизации защитных функций организма. Сейчас мы выполним массаж пальцев рук. Данный массаж выполняется специальными массажным шариком. Я буду проговаривать текст, и показывать движения, а вы повторяйте за мной.

**Я мячом круги катаю,**

**Взад - вперед его гоняю.**

**Им поглажу я ладошку.**

**Будто я сметаю крошку,**

**И сожму его немножко,**

**Как сжимает лапу кошка,**

**Каждым пальцем мяч прижму,**

**И другой рукой начну.**

(выполнять действия с шариком в соответствии с текстом)

***Цель массажа:*** воздействовать на биологически активные точки по системе Су - Джок, стимулируя речевые зоны коры головного мозга

* **Гимнастика для глаз.**

 Проводится в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал или показ педагога.

**Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик»**

(авторская разработка в соответствии с методикой йогов)

**Солнечный мой заинька, прыгни на ладошку.**

(Дети вытягивают вперед ладошку).

**Солнечный мой заинька, маленький, как крошка**.

(Ставят на ладонь указательный палец другой руки.)

**Прыг на носик, на плечо. Ой, как стало горячо!**

 **Прыг на лобик, и опять на плече давай скакать.**

(Прослеживают взглядом движение пальца, которым медленно прикасаются сначала к носу, вновь отводят вперед, затем по­следовательно дотрагиваются до одного плеча, лба и другого плеча, каждый раз отводя палец перед собой.)

**Вот закрыли мы глаза, а солнышко играет:**

**Щечки теплыми лучами Нежно согревает**.

(Голова все время находится в фиксированном положении. Закрывают глаза ладонями.)

**1-2-3 глаза закрыли,**

**1-2-3 глаза открыли.**

* **Важную роль в оздоровлении играет развитие дыхательного аппарата**.

 Чем раньше дыхательные упражнения включаются в методику занятий, тем больше их эффект. 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 стихотворные и музыкальные сопровождения. 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)***

* **Бодрящая гимнастика.**

Проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия (хождение по корригирующим дорожкам), воспитания правильной осанки, обширное умывание.

**Мы проснулись, потянулись, на бочок перевернулись.**

**И махнули мы ногой, а потом еще другой.**

**На велосипед вскочили и педали закрутили**…

* **Следующий метод, с которым я вас познакомлю, элементы точечного массажа.**

 Учёным давно известно, что есть связь между участками кожи и внутренними органами. В результате точечного массажа укрепляются защитные силы организма. И он сам начинает вырабатывать «лекарства», которые намного безопаснее таблеток. Сейчас мы с вами продемонстрируем массаж волшебных точек ушек. Этот вид массажа основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

**Подходи ко мне, дружок,**

**И садись скорей в кружок.**

**Ушки ты свои найди**

**И скорей их покажи.**

**А потом, а потом**

**Покрутили козелком.**

**Ушко, кажется, замёрзло**

**Отогреть его так можно.**

**Ловко с ними мы играем,**

**Вот так хлопаем ушами.**

**А сейчас все тянем вниз.**

**Ушко, ты не отвались!**

**Раз, два! Раз, два!**

**Вот и кончилась игра.**

**А раз кончилась игра,**

**Наступила ти-ши-на!**

*Массаж спины друг другу:*

**Как на пишущей машинке,**

**Две хорошенькие свинки**

**Все постукивали, все похрюкивали:**

**Туки-туки-туки-тук,**

**Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!**

* **Музыкотерапия.**

Мы знаем, 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**

* **Пальчиковая гимнастика.**

Посмотрите, пожалуйста, на свои руки и полюбуйтесь ими. Сколько тайн хранит в себе рука. Руке посвящали стихи, писали оды. Народ придумывал загадки, пословицы, прибаутки, игры: «Двое белых лебедей – у каждого по пять детей.

У двух матерей по пяти сыновей», «Лучше синица в руках, чем журавль в небе», «Рука руку моет, а две руки — лицо», «Глаза боятся, а руки делают».

Известному педагогу В. А. Сухомлинскому принадлежит высказывание:

**«Ум ребёнка находится на кончиках его пальцев».**

Поэтому, чтобы научить ребенка говорить, необходимо развивать движения пальцев рук, или мелкую моторику.

Почему так важно для детей развитие мелкой моторики рук? Стимулируя мелкую моторику и активизируя тем самым соответствующие отделы мозга, мы активизируем и соседние зоны, отвечающие за речь.

**Руки — инструмент тонкий, «настраивается» он в течение долгого времени. Поэтому и игрушек для развития моторики потребуется много.** **Работу по развитию мелкой моторики рук нужно вести с самого раннего возраста и регулярно.**

 Существует множество способов и игр для развития мелкой моторики рук: пазлы, мозаики, планшеты с вкладками, шнуровки, игры с прищепками, игры со счетными палочками… и это лишь малая часть. Я говорю о более доступных вариантах развивающих игр для дошкольного возраста, т.к. работаю с детьми младшей группы. Сегодня остановлюсь на пальчиковых играх без предметов. Почему именно они?

* Это очень удобно в работе.
* Можно задействовать разное количество детей.
* Играть, используя свободную минутку.

 Давайте поиграем:

1. Покажите ручки.

**«Где же наши ручки? Тут, тут, тут. А на ручках пальчики живут…»**

**Разогреем. Разомнем. Покрутим кулачками. Похлопаем.**

Упражнения:

«Очки» (Бабушка очки надела, и внучонка разглядела);

«Зайка косой»

(Стоит зайка косой под снежною сосной, стоит зайка другой, под второю сосной);

«Молоточки» (Тук, тук молоток…);

«Пальчики»

Раз-два-три-четыре-пять-

Вышли пальчики гулять.

Раз-два-три-четыре-пять-

В домик спрятались опять

Методические указания. Поочередно разгибать все пальцы, начиная с мизинца, затем сгибать их в том же порядке. Прячем за спину.

 - Уважаемые коллеги, я поделилась с вами вариативностью использования в своей работе разнообразных методов и приёмов для сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Я могу с уверенностью сказать, применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий оказывают положительное воздействие на здоровье моих воспитанников во всех смыслах этого слова, у детей повышается работоспособность, улучшается качество образовательного процесса, они всегда в хорошем настроении, а это для меня самое главное.

 Формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации сохранения и укрепления здоровья детей, а у ребенка стойкую мотивацию к творчеству и здоровому образу жизни.

А еще в заключении, мне хочется вспомнить слова философа и мыслителя.

**Жан Жак Руссо:**

***«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении».***

А мне остаётся только поблагодарить Вас за внимание и за работу.

Вы прекрасно потрудились, будьте всегда здоровы. Спасибо за внимание!