

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Солнышко»

«Использование здоровьесберегающих технологий в ДОО»

### **Задачи:**

1. формировать у педагогов мотивации здорового образа жизни, ответственности за своё здоровье и здоровье детей;
2. показать приёмы и методы проведения утренней, дыхательной и пальчиковой гимнастик.

### **Ход мастер-класса**

**Девиз мастер-класса:** Никогда ничему не научишься, если будешь говорить: «Я не умею, не научусь!»

#### **А сейчас давайте поздороваемся:**

Кого ни повстречаем, здоровья пожелаем.

Друг к другу повернемся,

Скажем: «Здравствуй», улыбнемся

Кого ни повстречаем, здоровья пожелаем.

Друг к другу повернемся,

За руки возьмемся, еще раз улыбнемся.

В настоящее время одной из наиболее важных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребёнка — это самая главная задача для родителей и сотрудников детского сада. Для эффективного решения данной задачи в детских садах используются здоровьесберегающие технологии - это все формы, средства и методы, используемые в образовательном учреждении, для укрепления и сохранения здоровья. Такие как физкультурные занятия, динамические паузы, разные виды закаливания, дыхательная гимнастика, самомассаж, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, точечный самомассаж, релаксация, подвижные игры и другие.

Сейчас, я хотела бы показать Вам несколько видов здоровьесберегающих технологий: дыхательную гимнастику, точечный самомассаж, пальчиковую гимнастику.

**Детский массаж** повышает тонус мышечной системы ребенка, укрепляет опорно-двигательный аппарат, способствуют улучшению в организме обменных процессов, помогает справиться с различными заболеваниями. Массаж бывает точечный, взаимомассаж и самомассаж.

Я предлагаю Вам выполнить вместе со мной **точечный массаж «Неболейка»**.

Чтобы горло не болело,

Мы его погладим смело

(поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху – вниз)

Чтоб не кашлять, не чихать,

Надо нос нам растирать

(указательными пальцами растирают крылья носа)

Лоб мы тоже разотрем,

Ладони держим козырьком

(прикладывают ко лбу ладони козырьком и растирают его движениями в стороны)

Вилку пальчиками сделай,

Массируй уши ты умело

(раздвигают указательный и средний пальцы и растирают перед, и за ушами)

Знаем, знаем – да, да, да!

(растирают кисти рук)

Нам простуда не страшна!

(хлопки в ладоши)

А сейчас посмотрим видеоролик и выполним точечный самомассаж.

### **Демонстрация видеоролика «Точечный самомассаж по А. А. Умановой»**

Большие возможности в здоровьесбережение детей предоставляет **дыхательная гимнастика**.

Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться. Дыхательная гимнастика развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма.

Предлагаю вашему вниманию видео презентацию дыхательной гимнастики, которую в дальнейшем вы можете выполнять дома вместе со своим ребенком. А сейчас смотрим на экран и выполним дыхательные упражнения.

### **Демонстрация презентации «Игровые упражнения для развития физиологического и речевого дыхания»**

1. «Каша» - Пых-пых-пых, пых-пых-пых, пых-пых-пых, пыхчу, всех вас угостить хочу!

Выполнение: вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «Пых». Повторить не менее 6 раз.

2. «Греем руки» - На ладошки мы подуем, греем, греем, обязательно согреем.

Выполнение: вдох через нос и дуть на озябшие руки и плавно на выдохе через рот, как бы согревая руки.

3. «Ворон» - Я ворона «Кар» кричу, громче крикнуть я хочу.

Выполнение: сесть прямо, поднять руки через стороны вверх – вдох, медленно опустить руки – выдох. Произнести «Кар».

4. «Шарик» - На четыре я вдыхаю и дыханье задержу.

Затем долго выдыхаю, так я шарик надуваю

Выполнение: представить себя воздушным шариком; на счет 1,2,3,4 сделать глубокий вдох и задержать дыхание. Затем на счет 1-5 медленно выдохнуть.

Еще один из видов здоровьесберегающих технологий - **пальчиковая гимнастика**:

- Способствует овладению навыками мелкой моторики;
- Развивает у ребёнка психические процессы: внимание, память, воображение;
- Помогает развивать речь и умственные способности ребёнка;
- Повышает работоспособность коры головного мозга.

Сейчас я бы хотела показать Вам несколько вариантов пальчиковой гимнастики – попробуйте повторять за мной.

### **Помощница**

Я уже совсем большая.

(Выполняют хлопки)

Дома маме помогаю.

(Выполняют удары кулачками)

Я стараюсь, не ленюсь.

Мыть посуду я учусь.

(Трут ладонь о ладонь)

В понедельник мыла блюда.

(Загибают большой палец на левой руке)

Почему же блюда бьются?

(Пожимают плечами)

А во вторник мыла чашки.

(Загибают указательный палец на левой руке)

Две разбились. Вот бедняжки!

(Сокрушенно качают головой)

В среду я разбила вазу

(Загибают средний палец на левой руке)

И призналась маме сразу.

(Машут правой рукой)

А в четверг тарелки мыла.

(Загибают безымянный палец на левой руке)

Все тарелки я разбила.

(Вновь качают головой)

В пятницу же, вот несчастье,

(Загибают мизинец на левой руке)

Разлетелся стол на части.

Он стеклянным был, ребята,

(Пожимают плечами)

В общем, я не виновата!

(Машут правой рукой)  
Просто наваждение,  
(Выполняют хлопки)  
Был в субботу день рождения.  
(Выполняют удары кулачками)  
Я разбила два стакана  
(Загибают большой и указательный пальцы на правой руке)  
И креманки для сметаны.  
(Загибают остальные пальцы на правой руке)  
После было воскресенье.  
(Выполняют хлопки)  
В это день на удивленье  
(Выполняют удары кулачками)  
Я посуду перемыла,  
(Трут ладонь о ладонь)  
Перемыла, не разбила.  
Я стараюсь, не ленюсь.  
(Выполняют хлопки)  
Мыть посуду я учусь.  
(Выполняют удары кулачками).  
А сейчас смотрим на экран и повторяем движения.

### **Пальчиковая гимнастика «Паучок» (видеоролик)**

И в завершении мастер – класса я предлагаю вам помедитировать.  
(проводится под спокойную музыку).

Давайте найдём своё сердце, прижмём обе руки к груди, и прислушаемся, как оно стучит: «тук, тук, тук». А теперь представьте, что у вас в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и тёплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Давайте улыбнёмся и подарим друг другу немного света и тепла своего сердца.

А сейчас мысленно положите на левую руку всё то, с чем вы пришли сегодня на мастер-класс: свой багаж мыслей, знаний, опыта. А на правую руку - то, что получили на мастер-классе нового.

А сейчас давайте одновременно хлопнем в ладоши и скажем  
**СПАСИБО!**

Здоровья Вам, вашим семьям и вашим близким!