

*Группа «Я — воспитатель»:* <https://vk.com/yavosp>

*Интернет-магазин:* <https://yavosp.ru/>

*Эксклюзивные материалы для работы воспитателей:* <https://vk.com/donut/yavosp>

Мастер-класс для воспитателей «Цветок здоровья — здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

**Елена Тарасова**

Мастер-класс для воспитателей «Цветок здоровья — здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

Мастер класс для воспитателей

«Цветок здоровья -здоровьесберегающие технологии в ДОУ»



**Цель:** применение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе.

**Задачи:** познакомить педагогов с разнообразными методами и приемами, которые оказывают положительное оздоравливающее воздействие на развитие детей.

### **1. «Путешествие по телу»**

*Упражнение направленное на самомассаж и знание частей тела.*

**Задачи:**

- Повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям и предотвращать их.
- Развивать интеллектуальные функции и двигательную память.

Есть на пальцах наших ногти,

На руках — запястья, локти,

Темя, шея, плечи, грудь

И животик не забудь!

Бедра, пятки, двое стоп,

Голень и голеностоп.

Есть колени и спина,

Но она всего одна!

Есть у нас на голове

Уха два и мочки две.

Брови, скулы и виски,

И глаза, что так близки.

Щеки, нос и две ноздри,

Губы, зубы — посмотри!

Подбородок под губой

Вот что знаем мы с тобой.

### **2. Пальчиковая гимнастика**

*Упражнение направленное на развитие мелкой моторики пальцев рук, развитие речи.*

**Задачи:**

- совершенствование мелкой моторики,
- Развитие внимания и произвольной памяти
- Обучение способам снятия напряжения в кисти, пальцах рук после занятий.

Мы листочки, мы листочки

Мы осенние листочки,

Мы на дереве висели,

Ветер дунул-полетели

### **3. Дыхательная гимнастика**

*Игры направленные на развитие дыхания.*

**Задачи:**

- Развитие речевого дыхания
- Развитие речевого аппарата
- Формирование правильного ритмичного дыхания и произнесения звуков.

- Укрепление иммунитета ребенка.

Упражнение «Аэрофутбол»

Упражнение «Бабочка» и «Перышко»

Упражнение «Кораблик» и «Мыльные пузыри»

Упражнение «Пузырики» Через нос надуть щеки, затем сам ребенок или взрослый надавливает ладошкой на щеки и воздух самопроизвольно выходит через рот(2-3 раза).

Упражнение «Говорилка» Как разговаривает паровозик?

-Ту-ту-ту-ту...

Как гудит машинка?

-Би-Би-Би....

Как дышит тесто?

-Пых-пых-пых....

Поём гласные звуки (о, у, и, а).

Как «говорит» комарик?

-З-з-з-з, поймали (хлопок).

**Игра «Угадай эмоцию по показу».**

**Психогимнастические игры Упражнения «Солнышко и тучка», «Минутка баловства».**

*Позволяют корректировать поведение детей и снимают эмоциональное напряжение (агрессивность и тревожность). Учат детей саморегуляции и самоконтролю.*

**Кинезиологические упражнения** Взаимодействие коры головного мозга, мелкой моторики и координации движений.

**Упражнения: «Кулак, ребро, ладонь», «Камень, ножницы, бумага»...**

**Релаксация Упражнение «Снеговик»**

*Упражнения направленные на умение расслабляться, снять эмоциональное напряжение или наоборот, сконцентрировать свое внимание, снять возбуждение.*