**Примерная основная образовательная программа: «Школа 2100»**

**Название мастер-класса: Тропинка к здоровью**

**Цель:** Применение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе

**Задачи:**

* Познакомить педагогов с разнообразными методами и приемами, которые оказывают положительное воздействие на физическое и психическое развитие детей.
* Создание условий для развития, обучения, оздоровления детей, создание положительного эмоционального настроения и снятия психоэмоционального напряжения.
* Сохранение здоровья детей и повышение двигательной и умственной активности

**Оборудование, материалы, инструменты:** Су-Джоки(с колечками),

шишки, картотека глазодвигательной, дыхательной, кинезиологической гимнастики, музыкальное сопровождение.

**Ход совместной деятельности:**

**1 часть. Презентация опыта педагога-мастера**

Здоровьесберегающая технология- это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействия всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Благодаря использованию тих технологий у детей происходит:

- улучшение памяти, внимания, мышления

- улучшение общего эмоционального состояния

- развивается дыхательный и артикуляционный аппарат, стимулируется речевая функция

Здоровьесберегающие технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:

**-технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая.

**- технологии обучения здоровому образу жизни:**

физкультурные занятия, занятия в бассейне, ритмика, логоритмика, коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», точечный самомассаж.

**-коррекционные технологии:**

технологии развития эмоционально-волевой сферы, коррекция поведения, психогимнастика, арт-терапия, артикуляционная гимнастика, технология музыкального воздействия, сказкотерапия.

Ежедневно в нашей группе мы начинаем день с занятия с Су-Джоками. Дети всегда занимаются с большим интересом. У каждого ребёнка есть индивидуальный массажный мячик. Во время занятия, мы катаем Су-Джок в ладошках в различных направлениях, одновременно проговаривая различные стихотворения. Также занятия с массажными шариками чередуем с массажными колечками. Необходимо отметить, что массаж специальными шариками считается одним из эффективных, так как они воздействуют на большинство биологически активных точек, расположенных на ладони ребёнка. Массаж эластичным кольцом тоже приём лечебного воздействия. В этом случае идёт стимуляция внутренних органов. Самомассаж Су-Джок терапии- абсолютно безопасный метод.

Иногда вместо массажных шариков мы используем шишки еловые или сосновые, которые мы с ребятами сами собираем осенью в лесу. Массажный эффект от шишек тоже ощущается и вызывает ещё больший интерес у детей. Также в своей работе я использую комплексглазодвигательной, дыхательной

и кинезиологической гимнастики. Ежедневно после сна, проводится комплекс этих гимнастик.

**Цель:** профилактика речевых нарушений у детей

**2 часть. Практическая часть мастер-класса**

Уважаемые коллеги, в этом мастер-классе я хочу поделиться с вами опытом в теме здоровьесбережения и предлагаю вам немного поиграть массажными шариками Су-Джок, эластичными колечками, шишками. Также провести комплекс гимнастик для улучшения самочувствия.

**Цель:** Понимать, что здоровье- это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

**Участники:** 5-10 человек.

Для начала я предлагаю сделать массаж шариком Су-Джок. Для этого нужно выполнять следующие действия:

-Катать мячик от кончиков пальцев к запястью

-Катать мячик в ладонях по кругу

-Перебирать мячик пальчиками

-Сжимать мячик пальчиками

-Подбрасывать и ловить мячик

-Сжимать мячик в руках

-Перекидывать мячик из оной руки в другую

Следующий этап: Пальчиковая гимнастика в стихах. Нужно выполнять действия с шариком в соответствии с текстом:

**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.**

Также возможно использование массажёра при выполнении гимнастики во время физкультминутки.

Например: Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища, в правой руке шарик

1. **руки развести в стороны**
2. **руки поднять вверх и переложить шарик в другую руку**
3. **руки развести в стороны**
4. **опустить руки**

**Массаж эластичным кольцом**

Пружинные кольца надеваются на пальчики и прокатываются по ним, массируя каждый палец до его покраснения и появления ощущения тепла, проговаривая стихотворение:

**Раз, два, три, четыре, пять (Разгибать пальцы по одному)**

**Вышли пальцы погулять**

**Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой.**

**Этот пальчик для того, чтоб показывать его.**

**Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.**

**Этот пальчик безымянный, он избалованный самый.**

**А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.**

А теперь я хочу познакомить вас с другими видами гимнастик.

**Дыхательная:**

-Встать, поставить ноги на ширине плеч. Руки медленно поднять вперед и вверх ладонями внутрь- вдох, опустить руки- выдох (до 5 раз).

-Встать, вдыхать через одну половину носа, выдыхать через другую (до 5-6 раз)

**Артикуляционная:**

-«Почистим зубки»

-«Горка»

-«Змейка»

**Кинезиологическая:**

**-«Волна».** Сначала на правой руке, затем на левой руке делать волнообразные движения пальцами. А потом обеими руками вместе.

**-«Лезгинка».** Сжать левую руку в кулак, развернуть пальцами к себе, большой палец отставить в сторону. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой руки. После этого одновременно поменять положение правой и левой рук.

**3 часть. Моделирование**

Уважаемые коллеги, я думаю, что вы тоже будете использовать в своей работе такие здоровьесберегающие технологии, как Су-Джок терапия, глазодвигательная, дыхательная и кинезиологическая гимнастика.

Мне важно знать ваше мнение и поэтому я предлагаю вам решить, в каких формах работы вы бы использовали эти технологии:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Мастер-класс для родителей** |  |  |  |  |  |
| **Мастер- класс для педагогов** |  |  |  |  |  |
| **Совместная деятельность** |  |  |  |  |  |
| **Самостоятельная деятельность** |  |  |  |  |  |
| **Другое** |  |  |  |  |  |

**4 часть. Рефлексия**

**Всё пригодится!!! Переработаю информацию. Выброшу в корзинку!**



**Список литературы**

1. Дмитрий Коваль «Су-Джок. Целительные точки нашего тела. Просто и действенно.»

2. Галина Шереметьева «Целебное прикосновение. Кинезиология.»