**Мастер – класс для педагогов**

***«Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми.»***

*Выполнила:*

Зяблова Екатерина Валентиновна

**Цель:** распространение педагогического опыта по применению здоровьесберегающих технологий в воспитательно – образовательном процессе.

**Задачи**:

* Формирование представлений о строении здоровьесберегающих технологиях и из применений;
* Познакомить педагогов с приемами и методами здоровьесберегающих технологий;

**Ход**

Что такое здоровьесберегающие технологии?

Это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех компонентов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его развития и обучения.

В своей работе применяя традиционные и нетрадиционные методы.

- пальчиковую гимнастику

- гимнастику для глаз

- физкультминутки

- дыхательную гимнастику

- музыкотерапию

- Су-Джок терапия (упражнения с массажными мячиками)

- релаксация

- утренняя гимнастика

- гимнастика после сна

Хочу поделиться опытом и рассказать о Су-Джок терапии.

В переводе с корейского языка

Су-кисть

Джок-стойка

Эта технология оказывает воздействие на биоэнергетические точки с целью их активизации. Для выполнения упражнений нам понадобиться специальный массажный шарик (ёжик). Выполняя упражнения с этим мячиком, происходит микромассаж рук (ног), шипы шарика воздействуют на нервные окончания, улучшают приток крови, стимулируют кровообращение.

Ещё В. Сухомлинский говорил, что: «источник знаний находиться на кончиках пальцев.»

Играть с «ёжиками» можно с раннего возраста.

**Важное правило:**

Упражнения показываются в среднем темпе. Их можно использовать как часть занятия, а также как самостоятельное занятие. Оно может быть как индивидуальным, так и групповым.

Предлагаю варианты упражнений с «ёжиками» по тематическим неделям в старшей группе.

|  |  |
| --- | --- |
| **Тематическая неделя** | **Упражнения** |
| «День знаний» | «Ласковый ёж»  (Ребенок прокатывает мяч между ладошками, можно катать стопой, массажировать любую часть тела, заменяя слова в тексте.)  Гладь мои ладошки, ёж!  Ты колючий, ну и что ж?  Я хочу тебя погладить,  Я хочу с тобой поладить!  Ваш малыш уже подрос! |
| «Осень» | **«Орех»**  Движения соответствуют тексту  Я катаю свой орех  По ладоням снизу вверх.  А потом обратно,  Чтоб стало мне приятно.  Я катаю свой орех,  Чтоб стал круглее всех.  **«Ёжик»**  Ежик выбился из сил-  Яблоки грибы носил.  Мы потрем ему бока-  Надо их размять слегка.  А потом погладим ножки,  Чтобы отдохнул немножко.  А потом почешем брюшко,  Пощекочем возле ушка.  Еж в лесочек убежал,  Нам спасибо пропищал.  Жалеем ежика- гладим трем ему бока, разминаем, чешем, щекочем, катаем по столу с нажимом, когда показываем, как он убежал.  **«В огороде ли, в саду»**  В огороде ли, в саду (круговое прокатывание массажного мяча по ладоням рук)  Фрукты, овощи найду,  Там картофель, апельсины, (соединение мизинцев)  Дыня, репа, мандарины, (соединение безымянных пальцев)  Редька, перец, чесночок, (соединение средних пальцев)  Лук, лимон и кабачок, (соединение указательных пальцев)  Сливы, баклажан, арбуз - (соединение больших пальцев)  И у всех отличный вкус! (пальцы – в “замке”, сжимание массажного мяча) |
| «Я здоровье берегу» | **«Футбол»**  Обе руки локтями прижать к себе. Ладошки повернуть друг к другу полукругом. В одну из них вложить мячик (мячик должен быть по размеру ладошки ребёнка). Перекидывать мячик из одной руки в другую, сохраняя положение ладошек. Упражнение выполнять в одинаковом темпе. Как только упражнение будет усвоено ребёнком, темп его выполнения можно ускорить. |
| «Моя семья» | **«Дружная семья»**    Этот пальчик – дедушка,  Этот пальчик – бабушка,  Этот пальчик – папочка,  Этот пальчик – мамочка,  А вот этот пальчик – я,  Вместе – дружная семья!  (поочередно катаем пальцы по массажному мячику) |
| «Мой город. Моя страна.» | **«Домик»**  В этом домике пять этажей: (катаем шарик по ладони)  На первом живет семейство ежей, (надавливаем поочередно на каждый пальчик)  На втором живет семейство зайчат,  На третьем - семейство рыжих бельчат,  На четвертом живет с птенцами синица,  На пятом сова - очень умная птица.  Ну, что же, пора нам обратно спуститься:  На пятом сова,  На четвертом синица,  Бельчата на третьем,  Зайчата - втором,  На первом ежи мы еще к ним придем. |
| «Новый год» | **«Иголки»**  У сосны, у пихты, елки  Очень колкие иголки.  Но еще сильнее, чем ельник,  Вас уколет можжевельник!  Ребенок катает мяч между ладонями движениями вверх-вниз сначала медленно, затем увеличивает темп и проговаривает. |
| «Зима» | **«Горка»**  Руку положить на колено, ладошкой кверху. Пальцы плотно сжаты между собой. На руку положить мячик. Другой рукой начинать поднимать мячик до шеи. Затем мячик слегка прижать наклоненной головой. Подержать на счет до 5, а затем «спустить» мячик вниз. Счет постепенно увеличить до 10. То же упражнение выполняется другой рукой. Важно проследить за тем, чтобы ребенок прокатил мячик по всей длине руки.  Это же упражнение можно выполнить, повернув одну руку тыльной стороной ладошки кверху. Можно выполнять упражнения ногами, сидя на стуле**.** |
| «Со здоровьем я дружу» | **«Будь здоров»**  Мячик положить на пол. Одну ногу положить сверху мячика. Другая нога стоит плотно на полу. Сесть ровно, спину прижать к спинке стульчика. Катать мячик ногой вперед-назад, не торопясь. Затем, то же движение выполняется другой ногой. Это упражнение можно выполнять двумя ногами, катая мячик поочередно, либо обеими ногами одновременно. Как вариант, можно делать круговые движения одной ногой, затем другой. Упражнение выполняется в медленном темпе с хорошей амплитудой движения. Упражнение можно выполнять двумя ногами сразу же либо поочередно, либо обеими ногами одновременно. |
| «23 февраля. День защитника Отечества» | **«Лодочка»**  Обе руки локтями прижать к себе. Ладошки повернуть вверх, приняв положение “лодочки”. В одну из ладошек вложить мячик. Перекидывать мячик из одной ладошки в другую, постоянно удерживая исходное положение «лодочка». Когда идет перекидывание мячика, ладошку, которая делает бросок, необходимо слегка поворачивать и стараться, мячик высоко не подкидывать. Упражнение выполнять в одинаковом темпе. Как только упражнение будет усвоено ребёнком, темп его выполнения можно ускорить. |
| «8 марта» | «**Месим тесто»**  Месим, месим тесто  – сжимаем массажный мячик в одной руке.  Есть в печке место  – перекладываем и сжимаем мяч другой рукой.  Я для милой мамочки  – сжимаем мяч двумя руками несколько раз.  Испеку два пряничка  – катаем мяч между ладонями**.**  **«Лепим, лепим мы котлетку.»**  Берем шарик в ладошки, сцепляем пальцы в «замок», поднимаем локти и держим их горизонтально полу. Надавливаем ладонями на шарик.  Лепим, лепим мы котлетку  Не выходит ничего –  Этот шарик слишком плотный,  Нам никак не смять его!  **«Испекли мы колобки.»**  Перекладываем шарик из одной ладошки в другую, по возможности увеличивая темп.  Испекли мы колобки,  Только скушать не смогли –  Колобки горячие  Обжигают пальчики!  Мы сначала их остудим,  А потом и кушать будем. |
| «Народная культура и традиции» | **Сказка «Ёжик»**  Жил-был ёжик.  (Показываем мячик-массажёр.)  Он был колючий.  (Обхватываем мячик ладонью правой, затем — левой руки.)  Как-то раз отправился ёжик на прогулку.  (Катаем мячик по кругу на ладони.)  Пришёл на полянку, увидел короткую тропинку и побежал по ней.  (Катаем мячик от ладони к мизинчику и обратно.)  Вернулся на полянку.  (Катаем мячик по кругу на ладони.)  Опять побежал по полянке.  (Катаем мячик между ладонями по кругу.)  Заметил речку, побежал по её бережку.  (Катаем мячик по безымянному пальцу.)  Снова вернулся на полянку.  (Катаем мячик между ладонями.)  Посидел, отдохнул, погрелся на солнышке, увидел длинную тропинку и побежал по ней.  (Катаем мячик по среднему пальчику.)  Вернулся на полянку и увидел горку, решил забраться туда.  (Слегка поднимаем указательный пальчик (горка) и водим шариком по нему.)  Потом ёжик покатился вниз и снова оказался на полянке.  (Движение мячиком по кругу на ладони.)  Увидел деревце и побежал вокруг него.  (Катаем мячик вокруг большого пальчика, подняв его.)  Стало ёжику жарко. Он высунул свою мордочку навстречу прохладному ветерку.  Дыхательная гимнастика:  Вдох через нос, выдох на ладонь руки, повторить 2 раза. Открываем шарик и достаём массажное колечко. Поочерёдно надеваем его на каждый палец ведущей руки, движения вверх-вниз несколько раз.  Ёжик увидел грибок и поспешил сорвать его (на большой палец), заметил цветочек и понюхал его (на указательный).  Нашёл красивый листочек и подбежал его рассмотреть (на средний), приметил ягодку и сорвал её (на безымянный).  Нашёл шишку и взял её для своей мамы в подарок (на мизинчик).  Ёжик так весело гулял по лесу, что не заметил, как стало темнеть. Наступал вечер. Довольный прогулкой, он отправится домой.  (Закрываем шарик, катаем между ладонями.) |
| «Весна» | **«Ёжик маленький»**  Ёжик маленький замёрз и в клубок свернулся.  (крепко сжать шарик ладонью)  Солнце ёжика согрело, ёжик развернулся.  (открыть ладонь и показать шарик) |
| «День Победы» | **«Солдаты»**  Обе руки локтями плотно прижать к себе. Взять мячик в одну руку. Выполнять круговые движения сначала кистью одной руки, затем мяч переложить в другую руку и выполнять то же упражнение. Движения выполнять медленно, не торопясь. Круговые движения выполняются к себе и от себя. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения, темп можно увеличить. Следить, чтобы ребенок не поднимал плечо. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения одной рукой, можно ему предложить выполнить то же упражнение двумя руками одновременно. |
| «В мире театра» | **«Этот малыш»**  На правой руке:  Этот малыш-Илюша, (на большой палец)  Этот малыш-Ванюша, (указательный)  Этот малыш-Алеша, (средний)  Этот малыш-Антоша, (безымянный)  А меньшего малыша зовут Мишуткою друзья. (мизинец)  На левой руке:  Эта малышка-Танюша, (на большой палец)  Эта малышка-Ксюша, (указательный)  Эта малышка-Маша, (средний)  Эта малышка-Даша, (безымянный)  А меньшую зовут Наташа, (мизинец**)**  **«Этот шарик непростой»**  Этот шарик не простой  Весь колючий, вот такой.  Меж ладошками кладём  Им ладошки разотрём.  Вверх и вниз его катаем  Свои ручки развиваем!  Можно шар катать по кругу  Перекидывать друг другу.  1, 2, 3, 4, 5 –  Всем пора нам отдыхать!  (Движения соответствуют тексту) |
| «Лето» | **«Зайки на лужайке»**  На поляне, на лужайке /катать шарик между ладонями/  Целый день скакали зайки. /прыгать по ладошке шаром/  И катались по траве, /катать вперед – назад/  От хвоста и к голове.  Долго зайцы так скакали, /прыгать по ладошке шаром/  Но напрыгались, устали. /положить шарик на ладошку/  Мимо змеи проползали, /вести по ладошке/  «С добрым утром!» - им сказали.  Стала гладить и ласкать  Всех зайчат зайчиха-мать. /гладить шаром каждый палец/ |