

## **Мастер-класс «Здоровьесберегающие технологии в ОУ»**

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

**Задачи:** -формирование элементарных представлений о здоровьесберегающих технологиях и возможностях их применения:  
-познакомить педагогов с разнообразными методами и приёмами, которые оказывают положительное воздействие здоровье воспитанников.

### **Ход мастер- класса:**

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка — это самая главная задача не только для родителей, и для педагогов. Для решения данной проблемы в образовательном учреждении используются здоровьесберегающие технологии. Это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействия всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.. И мне бы сегодня хотелось представить Вашему вниманию некоторые формы работы, которые помогают мне реализовать задачи по оздоровлению школьников.

**1. Обоснование проблемы. Упражнение «Воздушный шар»** (о ценности здоровья для человека). - Представьте, что вы находитесь на уроке ИЗО. Нарисуйте воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо. Напишите, какие 9 ценностей важные для Вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.). А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 3 слова из списка. Но шар всё равно снижается и надо ещё сбросить некоторый балласт и вычеркнуть ещё 3 слова из списка. Что вы оставили в списке?

(Все зачитывают по кругу свои оставшиеся жизненные ценности, а ведущий записывает их на доске, и если слова повторяются, то он ставит плюсы напротив каждого. Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и по важности для присутствующих. Например, 1 место - здоровье, 2 место - семья и т.д.) Без чего человек не может достичь вышеназванных ценностей?-здоровья

(Варианты ответов).

**Если человек оценивает здоровье ниже, чем успех и другие ценности, то его тело, не получающее полноценного питания, физических нагрузок и достаточного отдыха в какой-то момент не выдержит высоких энергетических требований, предъявляемых к нему.**

В этот момент человек не только перестанет испытывать радость и счастье от процесса, но и не сможет оказывать должного воздействия на людей. Все отражается во всем. Так поставив ценность «успех» на более высокие позиции в списке своих жизненных ценностей, человек физически уничтожит себя, и, конечно, не достигнет цели, к которой стремится.

### **Принятие решения**

- Без здоровья очень трудно достичь чего-либо, поэтому оно является – одним из главных жизненных ценностей человека. Здоровье невозможно купить ни за какие деньги, либо обменять на что-нибудь, его нужно охранять и оберегать, совершенствовать и развивать, укреплять и улучшать.

**2.Цветотерапия** — это одно из самых перспективных и надежных методов лечения и оздоровления.

Цвет служит мощным стимулятором эмоционального и интеллектуального развития детей

**Красный** обеспечивает здоровье, физическую силу, выносливость, устойчивость, уверенность в себе повышает внутреннюю энергию, способствует активизации кровотока, нормализации кровообращения и обмена веществ.

**Оранжевый** повышает уровень нейроэндокринной регуляции, помогает победить усталость, хандру, депрессию, неуверенность, тревогу и страх.

**Желтый** как символ солнца, снимает напряжения и даёт надежду

**Зеленый** способствует ритмичной работе сердца, отдыху глаз, оказывает умеренное противовоспалительное и противоаллергическое действие. К тому же он помогает при кашле, успокаивает, благоприятно влияет на работу щитовидной железы.

**Синий** помогает при бессоннице, снимает страхи, вызывает ощущение комфорта и покоя, снимает напряжение, снижает артериальное давление, успокаивает дыхание.

**Фиолетовый** действует мягко, стимулирующе. Дает силу при энергетическом истощении, не дает места депрессии, пессимизму и бессилию

### **3.Пальчиковая гимнастика**

Что дает пальчиковая гимнастика детям?

- Способствует овладению навыками мелкой моторики.
- Помогает развивать речь.
- Повышает работоспособность коры головного мозга

. • Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение.

• Снимает тревожность

Сейчас мы с Вами будем строить Дом

**Я хочу построить дом,** (Руки сложить домиком, и поднять над головой)

**Чтоб окошко было в нём,** (Пальчики обеих рук соединить в кружочек)

**Чтоб у дома дверь была,** (Ладони рук соединяем вместе вертикально)

**Рядом чтоб сосна росла.** (Одну руку поднимаем вверх и "растопыриваем" пальчики)

**Чтоб вокруг забор стоял, Пёс ворота охранял,** (Соединяем руки в замочек и делаем круг перед собой)

**Солнце было, дождик шёл,** (Сначала поднимаем руки вверх, пальцы "растопырены" Затем пальцы опускаем вниз, делаем "стряхивающие" движения)

**И тюльпан в саду расцвёл!** (Соединяем вместе ладони и медленно раскрываем пальчики - "бутоны тюльпана")

### **Массаж пальцев эластичным кольцом**

поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики

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.

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

### **Физминутка Ручки-ручки( музыка)**

Благодаря использованию здоровьесберегающих технологий у детей происходит: - улучшение памяти, внимания, мышления; повышение способности к произвольному контролю; улучшение общего эмоционального состояния; повышается работоспособность, уверенность в себе; стимулируются двигательные функции; снижает утомляемость; развивается дыхательный и артикуляционный аппарат; стимулируется речевая функция

### ***Мешочек с запахами***

мешочек с предметами (чеснок, мандарин, мята, мыло, пакетик чаю, лук( все положить в киндеры, ) по количеству игроков. Каждый ребёнок по очереди закрывает глаза, нюхает предмет, который достал из мешочка педагог и пытается отгадать его.

Игра тренирует короткий активный вдох и свободный лёгкий выдох (лечебный метод дыхания А.Н. Стрельниковой). А также вдыхание запаха фитонцидов.

**Рефлексия.** Задание на ассоциации

- На каждую букву этого слова назовите слова, относящиеся к тому, что делает человека здоровым.

<b>З</b>	-
<b>Д</b>	-
<b>О</b>	-
<b>Р</b>	-
<b>О</b>	-
<b>В</b>	-
<b>Ь</b>	-----
<b>Е</b>	-