Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад №4 «Светлячок» Чистоозерного района Новосибирской области

**КОНСПЕКТ**

**Мастер-класс для педагогов**

**«Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»**

**Подготовила и провела:** **Красюк Т.М.**

**инструктор по физ-ре.**

2019г

*Цель:* Распространение педагогического опыта по применению здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста.

*Задачи:*

* раскрыть значение здоровьесберегающих технологий;
* познакомить с методикой их проведения;
* поделиться личным опытом работы по сохранению здоровья дошкольников;
* распространить педагогический опыт по применению здоровьесберегающих технологий;
* познакомить педагогов с элементами здоровьесберегающих технологий с целью повышения их профессиональной компетентности.

**Ход мастер – класса:**

*Вступление:*

-Здравствуйте, уважаемые коллеги!

 Начать нашу встречу мне хотелось бы с игры - знакомство. Так как мы с вами уже знакомы, остается себя (свое имя) охарактеризовать кратко. Те, у кого в руках мяч, называет свое имя и прилагательное на первую букву своего имени, которое бы его характеризовало во взаимодействии с другими людьми. Например, НАТАЛЬЯ - НАСТОЙЧИВАЯ, Марина - МИРОЛЮБИВАЯ и т.д.

Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем мастер-класс «Здоровьесберегающие технологии для укрепления здоровья детей дошкольного возраста». Для начала мы с вами проведём*упражнение*, которое называется*“Воздушный шар”* (о ценности здоровья для человека).

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 оставили здоровье, а здоровье детей для нас взрослых еще важнее ***Слайд 2***

Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. (Всемирная Организация Здравоохранения) ***Слайд 3***

Януш Корчак писал: «Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать.

*Объясним им, и они будут беречься».*

*Давайте вспомним, какие виды здоровья бывают:* ***Слайд 4 -5 -6***

 Пришло время новых технологий, назначение которых - объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление здоровья. Эти технологии получили название «здоровьесберегающие». Что же такое «здоровьесберегающие технологии»? ***Слайд 7***

*Здоровьесберегающие технологии****-*** это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и медицинского работника. ***Слайд 8***

*Цели здоровьесберегающих образовательных технологий:*

- обеспечить дошкольнику возможность не только сохранения здоровья, но и его укрепления;

- сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

- научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

***Слайд 10 -11:***

*Формы организации здоровьесберегающей работы:*

*1. Физкультурные занятия****-*** это организованная форма обучения. Проводятся 2 раза в неделю в группе и один раз на прогулке.

*2. Утренняя гимнастика****-*** это важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального тонуса детей.

*3. Подвижные и спортивные игры****-*** это игры с правилами, где используются естественные движения и достижение цели не требует высоких физических напряжений.

*4. Пальчиковая гимнастика****-*** это тренировка тонких движений пальцев и кисти рук.

*5.Артикуляционная гимнастика****-*** это упражнения для формирования правильного произношения: выработки полноценных движений губ, языка, челюсти.

*6.Гимнастика для глаз****-*** это упражнения для снятия глазного напряжения.

*7. Физкультминутки****-*** это динамические паузы для профилактики переутомления на занятиях интеллектуального цикла.

*8. Бодрящая гимнастика****-*** это переход от сна к бодрствованию через движения.

*9.Коррегирующая гимнастика****-*** это система индивидуальных заданий, направленных на развитие и коррекцию конкретных видов движений и мышц.

*10. Физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами.*

*11. Физкультурные прогулки.*

*12. Физкультурные досуги*

*13. Спортивные праздник*

*14.Самомассаж*

*15.Релаксация*

Рассмотрим с Вами некоторые из данных форм на практике:

***Утренняя гимнастика*** проводится ежедневно 6-8 мин. с музыкальным сопровождением.

*Комплекс зарядки*

Вот проснулись! Потянулись!

С боку набок повернулись!

Сели, встали, сели, встали.

Побежали шишку взяли *(дети бегут к корзинке, берут шишку и возвращаются на место).*

Наклонились, положили.

Улыбнулись, повторили.

Наклонились, положили.

Наклонились в руки взяли.

Руки вместе, руки шире.

Мы попрыгаем немножко,

Пусть сильнее будут ножки.

Продолжаем физзарядку,

Все движенья по порядку.

Руки вверх и ноги вместе,

Продолжаем, шаг на месте.

Отдохнули, потянулись.

И все вместе улыбнулись!

***Физкультурные занятия*** проводятся 2 раза в неделю по 15 мин. в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

***Самомассаж -*** это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку.

Есть на пальцах наших ногти,

на руках – запястья, локти,

Темя, шея, плечи, грудь

И животик не забудь!

Бёдра, 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.

Щёки, нос и две ноздри,

Губы, зубы – посмотри!

Подбородок под губой

Вот что знаем мы с тобой!

***«Дождик».***

Дети встают друг за другом, руки на спине соседа.

Дождик капает по крыше, бом – бом – бом!

(легко хлопают по спине ладошками)

По весёлой звонкой крыше, бом – бом – бом!

(перебирают пальчиками по спине)

Дети, дома посидите! Бом – бом – бом!

(легко стучат по спине кулачками)

Никуда не выходите! Бом – бом – бом!

(по спине водят рёбрами ладоней)

Поиграйте, посчитайте, бом – бом – бом!

(Руками массажируют плечи соседа)

А уйду, тогда гуляйте! Бом – бом – бом!

(гладят ладошками по спине)

***Подвижные и спортивные игры***проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, а также на прогулке, а в групповой комнате проводятся игры малой и средней степени подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом детей, местом и временем её проведения.

*«Прятки» (*проводиться игра со взрослыми).

(Дети накрываются прозрачной тканью)

Медведь:

Я хожу, хожу, хожу.

Деток я не нахожу.

Ну куда же мне пойти,

чтобы деток мне  найти.

Что же это за гора?

Да шевелится она!!!

(подходит к детям, заглядывает и рычит, а дети разбегаются на стулья).

***Релаксация.*** Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе я использую  упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Используется для работы спокойная классическая музыка, звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

*Упражнение «Любопытная Варвара»*

Чтобы снять напряжение с шеи и мышц плечевого пояса сделаем релаксирующее упражнение.

Любопытная Варвара

Смотрит влево …

Смотрит вправо.

А потом опять вперед —

Тут немного отдохнет.

Шея не напряжена, а расслаблена».

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, все дальше вверх!

Возвращается обратно —

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена».

А теперь посмотрим вниз —

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно —

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена».

***Динамические паузы(физминутки)*** проводятся во время занятий в течение 2-5 минут, по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой  и других в зависимости от вида занятия.

***Пальчиковая гимнастика***

*«Соки».* Загибаем пальчик при произнесении названия каждого сока на одной, а затем на другой, начиная с мизинца:

На здоровье соки пейте,

Но ни капли не пролейте:

Апельсиновый, вишнёвый,

Виноградный, грушевый,

Абрикосовый, клубничный,

Вкус у каждого отличный!

Можно выпить сок томатный,

Он особенно приятный.

Сок моркови и граната

Так полезен вам, ребята!

(Показываем большой палец.)

*«Медведь».*Медленно засовывайте платочек одним пальцем в кулак.

Лез медведь в свою берлогу,

Все бока свои помял,

Эй, скорее на подмогу,

Мишка, кажется, застрял!

Теперь можно с силой вытянуть платочек из кулака, затем повторить сначала.

Я смотрю, вам уже не терпится придумать или показать что-то самим. Может кто-то из Вас поделится своим вариантом пальчиковой игры, которую вы используете при работе с детьми? Если произойдёт заминка, то лучше предложить педагогам уже готовое задание.

*Задание для педагогов*

У каждой команды лист с текстом пальчиковой гимнастики. Командам нужно придумать движения и продемонстрировать гимнастику в соответствии с текстом.

*1 команде*

Сбил, сколотил –

вот колесо.

Сел да поехал.

Ах, хорошо!

Оглянулся назад –

одни спицы лежат.

*2 команде*

Жил-был зайчик длинные ушки.

Отморозил зайчик носик на опушке.

Отморозил носик, отморозил хвостик

И поехал греться к ребятишкам в гости.

Там тепло и тихо, волка нет,

И дают морковку на обед.

***Массаж ладоней и пальцев рук:***

*Массаж пальцев* (с большого и до мизинца). Растирают сначала подушечку пальца, затем медленно опускаются к его основанию. Такой массаж желательно сопровождать весёлыми рифмовками (приговорками).

Грабли в руки мы возьмём,

И немного погребём.

Быстро руки отряхнём,

Чисто вымоем потом.

Вытрем сухо-сухо руки,

Мы совсем не знаем скуки.

* ***Массаж ладоней шестигранным карандашом****.*Грани карандаша легко покалывают ладони и активизируют нервные окончания, снимают напряжение. Одним из видов нетрадиционного массажа является массаж с помощью карандашей.

**Упражнение « Утюжок».**

Толстый карандаш положить на стол, прогладить его сначала одной ладонью, потом другой, покатать карандаш по столу в разных направлениях.

Карандаш я покачу

вправо-влево – как хочу.

**Упражнение « Добывание огня».**

Положить шестигранный карандаш на ладошку, прикрыть его другой ладонью и прокатить между ладонями сначала медленно,потом быстрее от кончиков пальцев к запястьям.

**Упражнение « Волчок».**

Вращать длинный тонкий карандаш на столе указательным и большим пальцами сначала одной руки, а потом другой. Выполнять вращение большим и средним пальцами.

**Упражнение « Вертолёт».**

Вращать длинный тонкий карандаш между большим, указательным и средним пальцами. Пусть он вращается быстро, как винт вертолёта!

Отправляется в полёт

необычный вертолёт.

**Упражнение «Скольжение»**

Продвигаться вверх и вниз по длине шестигранного карандаша, уперев острым концом в стол, перехватывая его пальцами.

По карандашу скольжу,

Съехать вниз скорей спешу.

* *Массаж рук колечками.* Пять небольших колечек надеваем по одному на каждый пальчик левой руки, затем на каждый пальчик правой. Надевая, называем пальчики: большой, указательный и т.д.
* *Массаж грецкими орехами:*

- Катать два ореха между ладонями;

- Прокатывать один орех между ладонями;

-Удерживать несколько орехов между растопыренными пальцами ведущей руки;

- Удерживать несколько орехов между пальцами обеих рук.

* *Массаж с прищепками*

Бельевой прищепкой на ударные слоги стиха поочерёдно «кусаем» ногтевые фаланги: от указательного к мизинцу и обратно. После 1-го двустишия — смена рук. (Проверьте на себе, чтобы прищепки были не слишком тугими.)

Кусается сильно котёнок-глупыш,

Он думает: это не палец, а мышь.

—Но я же играю с тобою, малыш!

—А будешь кусаться — скажу тебе «кыш!».

* *Массаж ладоней массажными мячиками*по методу Су – Джок терапии.

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

Су - Джок терапия – это последнее достижение восточной медицины. В переводе с корейского языка Су – кисть, Джок – стопа. Су Джок –терапия оказывает воздействие на биоэнергитические точки с целью активизации защитных функций организма и направлена на воздействие зон коры головного мозга с целью профилактики речевых нарушений.

Сейчас мы выполним массаж пальцев рук «Су-Джок» он будет представлен в стихотворной форме. Данный массаж выполняется специальным массажным шариком. Я буду проговаривать текст, и показывать движения, а вы повторяйте за мной.

Катится колючий ёжик, нет ни головы ни ножек

По ладошке бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.

(катаем шарик слегка сжимая ладонями прямыми движениями между ладонями)

Мне по пальчикам бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.

Бегает туда-сюда, мне щекотно, да, да, да.

(движения по пальцам)

Уходи колючий ёж в тёмный лес, где ты живёшь!

(кладём в ладонь шарик и берём подушечками пальцев)

Спасибо, молодцы, у вас получилось.

**Массаж ладоней**   
Ежик колет нам ладошки,  
Поиграем с ним немножко.  
Если будем с ним играть —  
Ручки будем развивать.  
Ловкими станут пальчики,  
Умными — девочки, мальчики.  
Ежик нам ладошки колет,  
Руки нам готовит к школе.

* *Массаж с разными крупами и бусами.*Перебирание круп или бусинок развивает пальцы, успокаивает нервы. В это время можно считать количество бусинок.Проводится под присмотром взрослого.

***Гимнастика для глаз*** проводится  в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

*Гимнастика для глаз: «Солнышко»*

Солнышко вставало, солнышко тучки считало.

Посмотрело вверх, посмотрело вниз,

Вправо, влево, глазками поморгало

И закрыло глазки, не хочется солнышку просыпаться!

Но просыпаться надо.

Солнышко проснулось, к щёчкам прикоснулось.

(Дети гладят себя по щекам).

Лучиками провело и погладило, и погладило.

(Дети гладят себя по голове).

Если мы хотим, чтобы у наших детей было хорошее зрение, мы должны на своих занятиях уделять достаточно много времени  гимнастике для глаз.

С успехом в своей работе использую элементы ***точечного массажа****.*Учёным давно известно, что есть связь между участками кожи и внутренними органами. В результате точечного массажа укрепляются защитные силы организма. И он сам начинает вырабатывать «лекарства», которые намного безопаснее таблеток.

*«Взяли ушки за макушки»*

(самомассаж ушной раковины выполняется большим и указательными пальцами – большой палец находится сзади)

Взяли ушки за макушки

(большим и указательным пальцами с обеих сторон)

Потянули…

(несильно потянуть вверх)

Пощипали…

(несильные нажимы пальцами, с постепенным продвижением вниз)

Вниз до мочек добежали.

Мочки надо пощипать:

(пощипывание в такт речи)

Пальцами скорей размять…

(приятным движением разминаем между пальцами)

Вверх по ушкам проведём

(провести по краю уха, слегка сжимая большим и указательным пальцами)

И к макушкам вновь придём.

А сейчас я хочу познакомить вас с ещё одним методом *-****кинезиология.***

 Кинезиология – наука о развитии головного мозга через определённые двигательные упражнения. Основателями кинезиологии являются  американские педагоги, доктора наук Пол и Гейл Деннисоны.

*Упражнение с педагогами:*

«Кулак-ребро-ладонь»

«Кулак-ребро-ладонь» - четыре положения руки на плоскости последовательно сменяют друг друга. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой. Затем двумя руками одновременно.

Ладошки вверх,

Ладошки вниз,

А теперь их на бочок-

И зажали в кулачок.

***Дыхательная гимнастика*** проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Хочу вас познакомить с некоторыми игровыми приёмами дыхательной гимнастики. Дыхательные упражнения проводятся со стихотворным и музыкальным сопровождениям. Я предлагаю один из многих комплексов упражнений, который можно проводить с детьми младшего дошкольного возраста:

*«ПЕТУШОК»*

Крыльями взмахнул петух,

Всех нас разбудил он вдруг.

Встать прямо, ноги слегка расставить,

руки в стороны-(вдох), а затем хлопнуть

ими по бёдрам, выдыхая произносить «ку-ка-ре-ку»

повторить 5-6 раз.

*- А сейчас я вижу, как вам самим не терпится придумать что-то новое, подберите к стихам дыхательные упражнения.*

*1 команде*

Самолётик - самолёт  (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полёт (задерживает дыхание)

Жу- жу -жу (делает поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднимает голову, вдох)

Жу – жу – жу (делает поворот влево)

Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).

*2 команде*

Носиком дышу, дышу свободно, глубоко и тихо,

Как угодно.

Выполню задание,

Задержу дыхание…

Раз, два, три, четыре

Снова дышим: глубже, шире.

Где же мы можем использовать дыхательную гимнастику? Да, в различных режимных моментах: как часть физкультурного занятия, в музыкальной образовательной деятельности, в утренней гимнастике, после дневного сна, на прогулке, в игровой деятельности и т. д. Упражнения дыхательной гимнастики проводятся ежедневно в течение 5 -10 минут в хорошо проветриваемом помещении. Предварительно надо проследить, чтобы дети сделали процедуру очищения носовой полости.

**Внимание:** Дыхательную гимнастику не рекомендуется делать детям, имеющим травмы головного мозга, травмы позвоночника, при кровотечениях, при высоком артериальном и внутричерепном давлении, пороках сердца и при некоторых других заболеваниях!

***Бодрящая гимнастика*** проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия (хождение по корригирующим дорожкам), воспитания правильной осанки, обширное умывание.

Глазки открываются,  
Глазки просыпаются,  
Потягушки — ножки,  
Потягушки — пяточки,  
Ручки и ладошки,  
Сладкие ребяточки!

Технологии обучения здоровому образу жизни:

***Активный отдых.*** При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более непосредственно, чем на физкультурном занятии, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях.

На участке детского сада имеется спортивное оборудование, которое позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке.

***Артикуляционная гимнастика*** – это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе. Артикуляционная гимнастика выполняется с детьми ежедневно 3-4 раза в день по 3 - 5 минут, желательно перед зеркалом. Не следует предлагать детям более 2-3 упражнений за один раз. При отборе упражнений для артикуляционной

гимнастики надо соблюдать определённую последовательность, идти от простых к более сложным. Проводить их лучше эмоционально, в игровой форме. Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, так как в таком положении у ребёнка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении. Начинать надо с упражнений для губ.

***Технология музыкального воздействия.*** Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности, покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии). В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети. При использовании музыки помню об особенностях воздействия характера мелодии, ритма и громкости на психическое состояние детей. Широко использую музыку для сопровождения учебной деятельности дошкольников (на занятиях по изобразительной деятельности, конструированию, ознакомлению с окружающим миром и т.д.) Спокойная музыка, вызывающая ощущения радости, покоя, любви, способна гармонизировать эмоциональное состояние маленького слушателя, а также развивать концентрацию внимания. Также музыку использую перед сном, чтобы помочь с трудом засыпающим детям успокоиться и расслабиться. Когда дети лягут в постель, включаю спокойную, тихую, мелодичную, мягкую музыку и прошу их закрыть глаза и представить себя в лесу, на берегу моря, в саду или в любом другом месте, которое вызывает у них положительные эмоции. Обращаю внимание детей на то, как расслабляется и отдыхает каждая часть их тела.

***Сказкотерапия***– используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание.  Сказки не только читаем, но и обсуждаем с детьми. Дети очень любят «олицетворять» их, обыгрывать. Для этого используем кукольный театр, ролевые игры, в которых дети перевоплощаются в разных сказочных героев. Дети также сами сочиняют сказки, ведь придуманная сказка ребёнком, открывающая суть проблемы - основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.

В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДОУ и семьи,  используем разнообразные формы работы: открытые занятия с детьми для родителей; педагогические беседы  на  родительских  собраниях; консультации;  Дни открытых дверей; участие родителей в подготовке и проведении праздников, анкетирование, домашнее задание. Наглядные стенды знакомят родителей с жизнью группы,  с возрастными физиологическими особенностями детей, широко

используется информация в родительском уголке, в папках-передвижках («Развитие ребёнка и его здоровье», «Игры с движениями», «Движение - основа здоровья»,

«Формирование правильной осанки и профилактика её нарушений», «Зимние игры с ребенком» и т.д.).

**Итог мастер- класса**

 - Уважаемые коллеги, я поделилась с вами вариативностью использования в своей работе разнообразных методов и приёмов для сохранения и укрепления здоровья младших дошкольников. Я могу с уверенностью сказать, что они оказывают положительное воздействие на здоровье моих воспитанников во всех смыслах этого слова, у детей  повышается работоспособность,  улучшается качество образовательного процесса, они всегда в хорошем настроении, а это для меня самое главное.

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 теплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Давайте откроем глаза, улыбнёмся и подарим друг другу немного света и тепла своего сердца.

А мне остаётся только поблагодарить Вас за внимание и за работу.

Вы прекрасно потрудились, будьте всегда здоровы Вы и я желаю здоровья вашим воспитанникам и детям! Спасибо за внимание!

Литература:

1.   Подольская Е.И., Формы оздоровления детей 4 - 7 лет, Издательство «Учитель», 2008.

2.  Крылова Н.И., Здоровьесберегающее пространство в ДОУ, Издательство «Учитель», 2008.

3.   Карепова Т.Г. , Формирование здорового образа жизни у дошкольников, Издательство «Учитель», 2009.

4. Горбатенко О.Ф., Кадраильская Т.А., Попова Г.П., Физкультурно-оздоровительная работа, Издательство «Учитель», 2007.

5.  Арсеневская О.Н., Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду, Издательство «Учитель», 2009.

6.   Тарасова Т.А., Власова Л.С., Я и мое здоровье. - М.: Школьная Пресса, 2008.

7.   Белая К.Ю. Инновационная деятельность в ДОУ: Методическое пособие.- М.: Т.Ц. Сфера, 2005.