**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ** **ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ДЕТСКИЙ САД  № 86»**

**«Мастер-класс для родителей «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ».**

Воспитатель: Т.В. Минлигареева

**Цель:** применение здоровьесберегающих технологий.

**Задачи**: познакомить родителей с разнообразными методами и приёмами, которые оказывают положительное воздействие на развитие детей.

-Здравствуйте, уважаемые родители!

- Крикните громко и хором, друзья,

Помочь мне откажетесь? (нет или да)

Деток вы любите? Да или нет?

Пришли вы на мастер-класс,

Сил совсем нет,

Вам лекции хочется слушать здесь? (Нет)

Я вас понимаю….

Как быть господа?

Проблемы детей решать нужно нам? (Да)

Дайте мне тогда ответ

Помочь откажетесь мне? (Нет)

Ещё об одном спрошу вас тогда

Активными все будете? (нет или Да)

Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем мастер-класс «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям.

Здоровьесберегающая технология

- это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

***Цель***здоровьесберегающих образовательных технологий *обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.*

Важно понимать, что *Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов* (ВОЗ) .

Здоровье, как предмет здоровьесберегающих технологий, предусматривает:

Здоровье физическое.

Здоровье психическое.

Здоровье социальное.

Здоровье нравственное.

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;

Здоровьесберегающие педагогические 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, гимнастика корригирующие

*Технологии обучения здоровому образу жизни*: физкультурные занятия, ритмика, биологическая обратная связь (БОС) .проблемно-игровые, коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», точечный самомассаж,

*Коррекционные технологии:* технологии развития эмоцоинально-волевой сферы, коррекция поведения, психогимнастика, арт-терапия, артикуляционная гимнастика, технология музыкального воздействия, сказкотерапия):

Встанем в круг! Настроимся на работу! Потрите ладони, почувствуйте тепло! Представьте, что между ладонями маленький шарик, покатаем его! А теперь поделимся теплом друг с другом: протяните ладони соседям! У нас получилась «цепочка дружбы»! Улыбнемся, пожелаем друг другу удачи!

«Путешествие по телу»

-А теперь я вам буду рассказывать стихотворение, а вы на себе покажите всё, что названо. К чему можно прикоснуться - погладьте и помассируйте!

Есть на пальцах наших ногти, на руках – запястья, локти,

Темя, шея, плечи, грудьИ 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!

Задания для родителей

Предлагается выбрать цвет буклета и описать ощущения связанные с этим цветом.

***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 кроветворения, 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.

(В зависимости от выбранного цвета, родителям дается задание-разъяснение использование здорвьесберегающей технологии)