**Мастер-класс для педагогов.**

**«Использование нетрадиционных здоровьесберегающих технологий**

**в различных видах деятельности дошкольников**

**в соответствии с ФГОС ДО»**

 Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных задач развития страны. Актуальность темы определяется тем, что огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения. «Здоровье детей — здоровье нации!». По ФГОС ДО одним из приоритетных направлений деятельности детского сада является проведение физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и путем использования здоровьесберегающих технологий в ДОО.

 Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

 – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры, что позволяет дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

 – содействие становлению профессиональному здоровью педагогов детского сада и валеологическому просвещению родителей.

Здоровьесберегающие технологии отлично сочетаются с традиционными формами и методами в педагогике, дополняя их различными способами осуществления оздоровительной работы.

Существует несколько методов здоровьесберегающей технологии.

**1.Метод - загадки**.

- В воде растет, уборки ждет. Годен для каши, ест его Маша.

 Годен для плова. Ест его Вова. *(рис).*

- Она здоровье укрепляет, гемоглобин наш повышает.

 Любит варку, любит печку, а зовется она… *(гречка).*

- Разваренные крупинки сверкают словно жемчуга

 Солдатской ее называют. Эта каша любимая моя. *(перловая).*

- На коровьем молоке сварим кашу мы в горшке.

 Она сытная, густая, а по цвету золотая. *(пшенная).*

 Крупа, а также макароны разной формы – очень полезный и приятный материал для занятий с ребенком, кроме того способствует [развитию мелкой моторики](https://www.google.com/url?q=http://www.dgorodok.ru/obrazovanie/zanyatiya-s-rebenkom&sa=D&ust=1484427915931000&usg=AFQjCNELx6hccszfJPm4t_5qTll5d8p36Q) рук, развивает познавательный интерес, усидчивость, концентрацию внимания. В процессе манипуляций сыпучим материалом, дети освобождаются от негативных эмоций, внутренних зажимов, стрессов. Для игр с крупами подойдет все, что есть в доме: гречка, просо, фасоль, семечки, горох, различные виды макарон, семечки и даже обычная соль, ну и конечно различные емкости, ложечки и сито. Чем разнообразнее получится материал, тем лучше, так как ребенок сможет получать широкий спектр тактильных ощущений. Все эти занятия содержат не только практические задачи, но и воспитательно-образовательные, что в целом позволяет всесторонне развивать личность ребенка. Основная цель всех игр – это развитие мелкой моторики детей дошкольного возраста. А задачи у всех разные. Они формулируются в зависимости от возрастных особенностей детей, и предлагаемой игровой ситуации дошкольникам.

**2. Метод – стретчинг.**

Это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Упражнения стретчинга направлены на формирование правильной осанки. Кроме этого воспитывается выносливость и старательность. Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются как физкультминутки, во время групповой и индивидуальной работы с детьми. Упражнения выполняются в медленном, а значит, безопасном ритме. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз. Стретчинг проводится не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста, в хорошо проветриваемом помещении. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

**3. Метод *-* гимнастика для мозга.**

В ее основе лежат «Кинезиологические упражнения». Они улучшают внимание и память, формируют пространственные представления. Кинезиологические упражнения влияют не только на развитие умственных способностей, но и позволяют расширить границы возможностей мозга.

**4. Метод - психогимнастика**

Она представляет собой специальные занятия: этюды, игры, упражнения. Особенно эти занятия нужны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, обладающим вспыльчивым или замкнутым характером. Но не менее важно проигрывать эти комплексы упражнений и со здоровыми детьми в качестве психофизической разрядки и профилактики. Также нужно включать психогимнастический комплекс в дни, когда запланированы занятия с высокими нагрузками.

- Игры для развития мимики и жестов.

- Игры на развитие внимания, памяти, наблюдательности.

*-* Этюды на расслабление мышц.

- Этюды на развитие общей моторики.

*-* Психомышечная тренировка с фиксацией внимания на дыхании.

*-* Развитие эмоциональной сферы.

**5. Метод - сказкотерапия.**

Этот метод позволяет мягко и ненавязчиво воздействовать на ребенка при помощи сказки, решая при этом самые разные задачи: воспитательные, образовательные и развивающиеся. Сказкотерапия нацелена на развитие самосознания ребенка и обеспечивает контакт, как с самим собой, так и с другими, способствуя построению взаимопонимания между людьми и усвоению необходимых моделей поведения и реагирования, приобретение новых знаний о себе и мире. Организуются 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек – группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

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