В настоящее время, в результате вмешательства факторов среды и образа жизни, наблюдается ухудшение **здоровья дошкольников**, увеличение количества **детей с нарушениями речевого развития**. Поэтому одним из приоритетных направлений нашего детского сада стало внедрение в практику **здоровье сберегающих технологий**, при использовании которых **развитие**, обучение и воспитание **детей** происходят не только без ущерба для их **здоровья**, а наоборот, способствуют его укреплению - снижается утомляемость, повышается эмоциональный настрой и работоспособность ребенка.

Безусловно, все педагоги в большей или меньшей степени реализуют на своих мероприятиях и в организации повседневной жизни **детей приемы здоровье сбережения**.

Мы тоже используем как традиционные, так и нетрадиционные **здоровье сберегающие технологии** среди которых : дыхательная, артикуляционная и пальчиковая гимнастики, гимнастика для глаз, массаж и самомассаж, физкультминутки ; применяем психогимнастику: игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы, релаксационные упражнения и этюды, подвижные и сюжетно-ролевые игры, , обучаем  детей приемам мышечного расслабления.

Все эти элементы включаем не только в непосредственную образовательную деятельность, но и проводим в течение всего дня: на утренней гимнастике, после дневного сна, в свободное время. Мотивируем интерес **детей** к этим упражнениям сочетанием красивой наглядности и веселых стихотворных форм, вызывая тем самым положительные эмоции и готовность заниматься.

Таким образом, дети не только упражняются в **развитии своей речи**, но у них происходит активное **оздоровление всего организма**.

В результате использования приемов **здоровье сберегающих технологий**:

- повышается обучаемость, улучшаются внимание, восприятие; дети учатся видеть, слышать, рассуждать;

- корректируется поведение, преодолеваются психологические трудности;

- формируется речь, снимается эмоциональное напряжение и тревожность;

И сегодня мы хотим представить вам свои методы и приемы. Будем рады если эти методы вы будете использовать в своей работе

**1.А начнем Я свое выступление с массажа биологически активных зон который называется «Неболейка»**

Чтобы горло не болело, *Поглаживаем ладонями шею*

Мы его погладим смело*. Мягкими движениями сверху вниз.*

Чтоб не кашлять, не чихать *Указательными пальцами растирают*

Надо носик растирать. *Крылья носа*

Лоб мы тоже разотрем, *Прикладывают ко лбу ладони и растирают*

Ладошку держим козырьком  *« козырьком» движения в стороны*

**2.Следующей формой оздоровительной работы является – пальчиковая гимнастика.**

**пальчиковая гимнастика называется «Снежок» - (развитие тонкой моторики,координации речи с движением)**

Раз, два, три, четыре, *Загибают пальчики*

Мы с тобой снежок лепили. *Лепят снежок*

Круглый, крепкий, очень гладкий. П*оказывают круг, сжимают ладони одной ладонью другую*

И совсем-совсем не сладкий. *Грозят пальником*

Раз — подбросим*. "Подбрасывают"*

Два — поймаем. *Приседают, "ловят"*

Три — уроним. *Встают, "роняют"*

И... сломаем. *Топают*

***3.Мир полон красок и света.С самого рождения мы окружены цветом. Он сопровождает нас повсюду и всегда.Цветовая гамма всегда влияет на наше сознание и физическое самочувствие, на эмоции, хотим мы этого или нет.  
Цветотерапия — это одно из самых перспективных и надежных методов лечения и оздоровления. Цвет служит мощным стимулятором эмоционального и интеллектуального развития детей***

***И сейчас мы с вами составим рецепт витаминного салата, полезного для здоровья, отгадав загадки:***

1.С оранжевой кожей,

На мячик похожий,

Но в центре не пусто,

А сочно и вкусно. **(апельсин)**

2.Желтый, цитрусовый плод,

В странах солнечных растет,

Вкус кислейший он,

А зовут его – **Лимон.**

3. Фрукт похож на неваляшку,

носит желтую рубашку.

Тишину в саду нарушив,

С дерева упала – **Груша.**

4. Круглое, румяное

Я расту на ветке,

Любят меня взрослые

И маленькие детки. **Яблоко**

5.Груша, яблоко, банан,

Апельсин из жарких стран.

Эти полезные продукты

Называют вместе – **Фрукты.**

***4.Следующий метод, с которым мы вас познакомим, Су - Джок терапия.***

***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. (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 массажным шариком, можно использовать ребристый пластиковый или резиновый мячик, мячик с колючками. Я буду проговаривать текст, и показывать движения, а вы повторяйте за мной.*

Я мячом круги катаю,

Взад - вперед его гоняю.

Им поглажу я ладошку.

Будто я сметаю крошку,

И сожму его немножко,

Как сжимает лапу кошка,

Каждым пальцем мяч прижму,

И другой рукой начну.

Спасибо, молодцы, у вас получилось.

***5.Сейчас мы немного поиграем, проведем физкультминутку. Это самый простой метод, который любят дети и всегда выполняют его с удовольствием:***

Раз подняться, потянуться.

Два – согнуться, разогнуться.

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире,

Пять – руками помахать,

Шесть – на стульчик тихо сесть*.*

***6.Следующий метод, который мы применяем – упражнение для глаз.(у нас с игрушкой).***

*Большое спасибо!*

***7.А теперь поиграем в игру «Маски» (мимическая гимнастика***

Вы должны изобразить мимику с картинки и передать соседу. Передали свои маски и вновь стали самими собою. Менялось ли ваше настроение?

***8.И в завершении Япредлагаю 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 улыбнёмся и подарим друг другу немного света и тепла своего сердца.

Уважаемые коллеги, я продемонстрировала вам вариативность использования в своей работе разнообразных методов и приёмов используемых в работе с воспитанниками по здоровьесберегающим технологиям.

Опыт работы показывает, что использование этих технологий дает положительные результаты.

- Уважаемые коллеги, спасибо Вам за ваш интерес к нашему опыту, активное участие, в мастер – классе.

А нам остаётся только поблагодарить вас за внимание, а участников за работу. Будьте всегда здоровы!