**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №25 «СОЛНЫШКО»**

Мастер-класс

**«Использование здоровьесберегающих технологий: сказкотерапии и йога-терапии в работе с детьми старшего дошкольного возраста»**

Подготовила:

Инструктор по физической культуре Степина Наталья Николаевна

2023г.

 **Мастер-класс**

**«Использование здоровьесберегающих технологий: сказкотерапии и йога-терапии в работе с детьми старшего дошкольного возраста»**

**Цель:** передача практического опыта педагогам в использовании сказкотерапии и йога-терапии, в работе с детьми старшего дошкольного возраста.

**Этапы проведения мастер-класса:**

1. Приветствие.

2.Актуальность темы.

3.Практическая часть.

а) знакомство с элементами йога-терапии;

б) работа со сказкой;

4.Заключительная часть. Рефлексия.

 **Ход мастер-класса**

**1. Упражнение (игра): «Ассоциация».**

Цель: настрой на работу, снятие психологического напряжения.

-Я начну фразу, а вы, поймав мяч, продолжите эту фразу.

-Если педагог- это цвет, то какой?

-Если педагог – это геометрическая фигура, то какая?

-Если педагог – это настроение, то какое?

-Если представить, что педагог – это сказочный герой, то кто?

-Если педагог – это вид спорта, то какой?

-Если педагог – это блюдо, то какое?

Сегодня я хочу вас познакомить со здоровьесберегающими технологиями. Цель таких технологий – это обеспечить ребенку условия, возможность сохранения здоровья, а также научить его использовать полученные знания в повседневной жизни. Здоровьесберегающие технологии являются для меня приоритетным направлением и я всегда в поиске новых и интересных форм для их реализации. Итак, сегодня рассмотрим йога-терапию и сказкотерапию, и их применение в деятельности воспитателя.

**2. Актуальность йога-терапии**

-Оказывает на организм умеренную нагрузку.

-Не требует специального оборудования.

-Асаны (позы) естественны и физиологичны.

-Учитывает индивидуальные особенности и возможности детей.

**Актуальность сказкотерапии**

-Сказка не несет в себе дидактики и нравоучений.

-Присутствует психологическая защищённость (хороший конец).

-Имеется наличие тайны и волшебства.

-Подсказка решения сложной жизненной проблемы.

**Практическая значимость**

-Совершенное здоровье

-Гармоничное развитие организма

-Управление всеми системами организма

-Омоложение организма

-Нравственное и психическое успокоение

-Выработка воли и уверенности в себе

-Высокий жизненный тонус, бодрость

-Хорошее настроение и жизнерадостность

**Результативность:**

- Установление психологического комфорта в коллективе (сократились конфликты между детьми; по результатам опроса родителей: 100% детей с удовольствием идут в детский сад).

- Умение детей творчески работать со сказкой (использование детьми сказочных ситуаций в свободной игровой деятельности; овладение умением театрализовать сказки, умение сочинять сказки).

- Формирование личностных качеств воспитанников (самостоятельности; активности; проявления инициативы в художественной деятельности; чувства доброты, сострадания умение радоваться за успехи товарища; позиции бережного отношения к окружающему миру; коммуникативных навыков).

**3. Практическая часть**

Асаны (позы) использованные в занятии

Поза « доброй кошки»

 Стоя на четвереньках, ладонями упереться в пол возле груди, опустить голову между рук и выгнуть спину вверх, вдохнуть через рот. Колени и носки прижаты к полу. Вдохнув, прогнуть позвоночник как можно глубже, поднять голову и посмотреть вверх. Повторить 3-4 раза.

Поза « злой кошки»

Стоя на четвереньках, ладонями упереться в пол возле груди, опустить голову между рук и выгнуть спину вверх, вдохнуть через рот. Колени и носки прижаты к полу.

Развитие мышц спины, гибкость позвоночника. Профилактика межпозвоночных грыж.

Поза «Горы»

Стоя спокойно, неподвижно. Руки вверху ,ладони соединены. Мышцы тела напряжены.

Позволяет установить контроль над мускулатурой, улучшает осанку. Сжигает лишние отложения жира.

Поза «Черепахи»

Сидя на пятках, раздвинуть колени, наклонить корпус вперед, положить лоб и вытянутые вперед руки на пол. Представить себя в образе отдыхающей черепахи.

Растяжение мышц спины. Активизация пищеварительных процессов. Эластичности коленных суставов и голеностопных суставов.

**Работа со сказкой.**

Сказка «Веселые ромашки»

Я расскажу тебе сказку о беззаботных ромашках. Распустились на лесной полянке веселые ромашки с белыми нежными лепестками и пушистыми желтыми серединками. Однажды на лесную полянку пришли дети. Они играли в интересные игры, а ромашки с любопытством наблюдали за ними. Когда дети ушли домой, ромашкам тоже захотелось поиграть. Больше всего им понравилась игра в пятнашки. Как весло беззаботно ромашки играли в пятнашки! Играли – играли и свои желтые пятнышки растеряли. Хитрый ветерок поднял их пятнышки и унес далеко - далеко. А беззаботные ромашки даже не заметили этого. Поглядел на веселые ромашки взрослый цветок и ахнул: «Где же ваши чудесные желтые серединки? Что вы без них будете делать? Вас теперь никто не назовет ромашками!» Опечалились беззаботные ромашки. Стоят грустные – грустные и думают: «Кто же нам поможет?» Давайте поможем ромашкам, украсим их желтые серединки камешкам. Ай да молодцы! Принарядил ромашки, выручил их. Смотри, какие они довольные, красивые и снова веселые!

Сказка «Чудесный сад»

Я расскажу тебе историю про маленького Мышонка, который жил в Чудесном саду. Мышонок очень любил свой сад. В нем росли раскидистые яблони с наливными яблочкам. Однажды в Чудесный сад залетел ветер - добрый друг маленького Мышонка. Обрадовались друзья встрече. Стали они резвиться, играть и бегать по чудесному саду. Друзья так развеселились, что, что не заметили, как во время их игр опали с яблонь все яблочки. И стал сад некрасивым и скучным. Сидят Мышонок и Ветер, смотрят вокруг и не узнают своего Чудесного сада. «Ох, Мышонок, - говорит Ветер. – Что же мы с тобой наделали? Как же теперь нам быть? Как нам Чудесному саду помочь?» Не печальтесь, Ветер и Мышонок! Я думаю, что вам помогут волшебные камешки. Только на будущее помните - играйте осторожнее! Не забывайте про свой чудесный сад.

Сказка «Торт для Лунтика»

Сегодня день рождения у Лунтика. Друзья уже приготовили подарки, а баба Капа испекла ароматный торт, осталось только его украсить. Баба Капа заглянула в шкаф и обнаружила, что сладкая посыпка и разноцветные леденцы закончились. Она попросила Пчеленка: «Пчеленок, слетай, пожалуйста, в кондитерский магазин на Медовой улице и купи цветочных леденцов синего, фиолетового, зеленого и оранжевого цвета». Едва дослушав бабу Капу, Пчеленок согласился и отправился в кондитерский магазин. По пути он немного поиграл с Милой, поболтал с гусеницами и, когда оказался в магазине, понял, что мало того, что невнимательно слушал бабу Капу, а по дороге и вовсе забыл, какого цвета леденцы нужно купить. А вы запомнили? И Пчеленок купил только оранжевые леденцы. А вдруг баба Капа расстроится? Давайте поможем Пчеленку и бабе Капе украсить торт для Лунтика и подберем леденцы по цвету коржей.

**4. Рефлексия**

Уважаемые коллеги! А теперь я прошу вас поделиться своими впечатлениями. Чувствовали ли вы себя свободно? Или что-то вызвало у вас дискомфорт? (Участники мастер класса дают ответы).

И напоследок, оцените, пожалуйста, просмотренный мастер-класс:

- если вам понравилось, и вы планируете использовать данный материал в своей работе, то прошу – похлопать в ладоши;

- если вы знакомы с этими приемами, и уже используете их в своей работе – щелкните пальцами;

- если вам не понравилось и вы считаете использование данных приемов неуместными, тогда потопайте ногами.

На этом мастер-класс окончен. Спасибо всем за участие! Желаю вам успеха и творческих решений!