Мастер-класс для воспитателей «Оздоровительный характер цветотерапии»

**Оздоровительный характер цветотерапии**

Цель: применение здоровьесберегающей технологии – **цветотерапия**, в **воспитательно**-образовательном процессе.

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

-Здравствуйте, уважаемые коллеги!

- Крикните громко и хором, друзья,

Помочь откажетесь мне? *(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)*

Последнее спрошу у вас я:

Активными все будете? *(нет или Да)*

Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем **мастер-класс оздоровительный характер цветотерапии**

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)*.

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.

Технологии обучения здоровому образу жизни: Физкультурные занятия, занятия в бассейне, ритмика, беседы из серии *«Здоровье»*, точечный самомассаж,

Я хочу сегодня поговорить о **цветотерапии**.

**Цветотерапия** — это одно из самых перспективных и надежных методов лечения и **оздоровления**. **Цвет** служит мощным стимулятором эмоционального и интеллектуального развития детей.

- Как вы думаете, что может нести собой красный **цвет**? *(ответы участников)*

Красный обеспечивает здоровье, физическую силу, выносливость, устойчивость, уверенность в себе повышает внутреннюю энергию, способствует активизации кроветворения, нормализации кровообращения и обмена веществ.

- В чём значимость оранжевого **цвета**? *(размышления участников)*.

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.

- Предлагаю выполнить УПРАЖНЕНИЕ *«РАДУГА»* и насытиться **цветами**. Медитация.

Таким образом, применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации сохранения и укрепления здоровья детей, а у ребенка стойкую мотивацию к творчеству и здоровому образу жизни.