



Мастер-класс для воспитателей

**«Использование
здоровьесберегающих
технологий
с целью формирования у
детей основ здорового образа
жизни»**

Провела воспитатель: Лапшенкова Л. Е

Цель мастер-класса: расширить представления педагогов о роли физкультурно-оздоровительных технологий в формировании основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

Ход мастер-класса:

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем мастер-класс. Тема моего мастер-класса: «Использование здоровьесберегающих технологий с целью формирования у детей основ здорового образа жизни»

Уважаемые коллеги, что на ваш взгляд является самым ценным и дорогим в жизни человека? (ответы участников)

Вы правы, и я соглашусь с вами.

А вот когда я впервые задала детям этот же вопрос, то услышала такие ответы: “деньги”, “машина”, “золото” и т. д. Я задумалась: «Как сделать так, чтобы жизнь и здоровье стали основными ценностями для моих воспитанников?»

И тогда я поставила себе цель — надо прививать детям навыки здорового образа жизни. Ведь недаром Казахский советский поэт-акын, доживший до 99 лет Ж. Жабаяев сказал: «Здоровье ребенка превыше всего, Богатство земли не заменит его. Здоровье не купишь, никто не продаст. Его берегите, как сердце, как глаз!!!»

А для этого необходимо применять здоровьесберегающие технологии. Вы со мной согласны? А что относится к здоровьесберегающим технологиям?

- Динамические паузы
- Подвижные и спортивные игры
- Релаксация.
- Пальчиковая гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Физкультурные занятия
- Игротерапия
- Самомассаж
- Точечный массаж
- Коммуникативные игры



подготовила и провела ЛАПШЕНКОВА Л.Е.

Одна из технологий которую я применяю в своей работе это самомассаж. Кто знает, тот обогатит свой опыт, кто не знает, я поделюсь своим опытом. Давайте мы с вами сейчас разогреемся. Сядьте поудобнее и повторяйте за мной.

«Чтобы горло не болело

Мы его погладим смело» (поглаживаем ладонями шею мягкими движениями сверху-вниз)

Чтоб не кашлять, не чихать

Надо нос нам растирать (указательным пальцем растираем крылья носа)

Лоб мы тоже разотрем

Ладони держим козырьком (прикладываем ко лбу ладони козырьком и растираем его движениями в стороны)

Вилку пальчиками сделай,

Массируй уши ты умело (раздвигаем указательный и средний палец и растираем перед и за ушами)

Знаем, знаем –да-да-да!

нам простуда не страшна! (Потирать ладошки друг о друга.)

Ну, а сейчас я предлагаю массаж пальцев рук по методике су-джок терапии, данный массаж выполняется специальным массажным шариком.

Мы возьмем с вами шарики. Я буду проговаривать текст, и показывать движения, а вы повторяйте за мной.

Катится колючий ёжик, нет ни головы, ни ножек

По ладошке бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит. (катаем шарик слегка сжимая ладонями прямыми движениями между ладонями)

Мне по пальчикам бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит. Бегаёт туда-сюда, мне щекотно, да, да, да. (движения по пальцам)

Уходи колючий ёж в тёмный лес, где ты живёшь! (кладём в ладонь шарик и берём подушечками пальцев)

Спасибо, молодцы, у вас получилось.

Переходим к следующей технологии это пальчиковая гимнастика.

Что дает пальчиковая гимнастика детям?



- Способствует овладению навыками мелкой моторики.
- Помогает развивать речь.
- Повышает работоспособность коры головного мозга.
- Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение.
- Снимает тревожность

Я смотрю, вам уже не терпится придумать или показать что-то самим, поэтому для следующих упражнений мне понадобится пособия, которые вы можете изготовить самостоятельно:

1. Для пальчиковой гимнастики «Моя семья» необходимы 5 картонных кругов разного цвета, клей карандашный, ножницы и распечатанные лица членов семьи. (Каждый круг мы разрезаем по диагонали до середины, и склеиваем конус и на верх конуса мы приклеиваем картинку члена семьи и, надевая конусы на пальчики руки, обыгрываем пальчиковую гимнастику)

Пальчиковая гимнастика «Моя семья»

Этот пальчик — дедушка,

Этот пальчик — бабушка,

Этот пальчик — папочка,

Этот пальчик — мамочка,

Этот пальчик — я!

Вот и вся моя семья!

Еще одной очень интересной технологией является дыхательная гимнастика, она положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани. Улучшает дренажную функцию бронхов, восстанавливает нарушенное носовое дыхание. Способствует восстановлению нормального крово- и лимфоснабжения, повышает общую сопротивляемость организма.

Я предлагаю изготовить и обыграть пособие для дыхательной гимнастики «Мышка в норке», сделать на основе сложенного пополам картона с вырезанными ходами норку-домик мышки, и конус, сделанный из бумаги, с приклеенными ушками, хвостиком и нарисованными глазками и усиками). Проговаривая слова, на последних словах стихотворения, набрать побольше воздуха и дунуть в конус, попытавшись загнать



подготовила и провела ЛАПШЕНКОВА Л.Е.

мышку в норку.

Дыхательная гимнастика «Мышка в норке»

Серенький комок сидит

И бумажкою шуршит

Кошка к мышке подбежала

Мышка в норку убежала

Уважаемые коллеги, сегодня я поделилась с вами некоторыми технологиями, для сохранения и укрепления здоровья дошкольников, которые я использую в своей работе. Я могу с уверенностью сказать, что они оказывают положительное воздействие на здоровье моих воспитанников, у детей повышается работоспособность, улучшается качество образовательного процесса, они всегда в хорошем настроении, а это для меня самое главное. А закончить сегодняшний мастер-класс хотелось бы такими пожеланиями:

Новый день начинайте с улыбки и утренней зарядки.

Соблюдайте сами режим дня и требуйте этого у своих детей.

Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.

Любите своего ребенка — он ваш.

Уважайте членов своей семьи, они — ваши попутчики.

Положительное отношение к себе — основа психологического выживания. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.

Личный пример по здоровому образу жизни — лучше всякой морали.

Используйте естественные факторы закаливания, чтобы быть здоровыми.

Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.

Лучший вид отдыха — прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка — совместная игра с родителями.

Если вам понравился мой опыт, то я думаю, вы будете применять его в своей работе, а мне остаётся только поблагодарить Вас и пожелать всем удачи.



подготовила и провела ЛАПШЕНКОВА Л.Е.

Литература:

1. Асташина М. П. Современные подходы к физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников: Учеб.-метод. пособие /М. П. Асташина. — Омск, 2002.
2. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья, 2000, № 2 — С.21–28.
3. Воротникова И. М. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. — М.: Энас, 2006
4. Доскин В. А. Растём здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры/В. А. Доскин, Л. Г. Голубева.-М.: Просвещение, 2002
5. Картушина М. Ю. Быть здоровыми хотим. М., ТЦ Сфера, 2004.
6. Фомина, А. И. Физкультурные занятия, игры и упражнения в детском саду / А. И. Фомина. — М.: Гардарики, 2007. — 183 с.



подготовила и провела ЛАПШЕНКОВА Л.Е.