

Конспект мастер – класса
по применению здоровьесберегающих
технологий в работе педагога с детьми

Подготовила воспитатель

Костюкевич Р.В.

Тема: «В поисках сокровища».

Программное содержание: Закрепить представления воспитателей о здоровом образе жизни. Сформировать представление о здоровье - сберегающих технологиях. Определить рамки возможного использования здоровьесберегающих технологий с детьми дошкольного возраста.

I. Этап – индукция: «Свет мой, зеркальце, скажи» (звучит музыка).

Воспитатели образуют круг, в центре круга надпись «Здоровье» на подставке.

Вы мечтали когда-нибудь найти клад или владеть сокровищем? А может многим из нас сокровище достается при рождении? Но не все в состоянии сохранить, сберечь это сокровище.

- Здравствуйте! – говорим мы друг другу при встрече, не задумываясь, что это не просто приветствие, а пожелание здоровья. Ведь здоровье – это и есть сокровище, самое ценное в нашей жизни. Говорят: «Здоровье-это еще не все. Но без него все остальное - ничто!» Во все времена здоровье считалась эквивалентом красоты, а красота - признаком здоровья. Помните

содержание сказки А.С. Пушкина «О мертвой царевне и семи богатырях»? Чтобы удостовериться в своей красоте, царица доставала волшебное зеркальце и приказывала ему: «Свет мой зеркальце, скажи, да всю правду доложи. Я ль на свете всех милее, всех румяней и белее?». С помощью вот этого зеркальца (показываю) предлагаю узнать ответ на вопрос «Что такое здоровье?» (каждый педагог, глядя в зеркальце, дает свою формулировку понятия «здоровья», передавая зеркальце друг другу по кругу).

Да, «здоровье» - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (ВОЗ).

А как Вы заботитесь о своем здоровье? Как вы думаете, что способствует укреплению здоровья? Какие факторы вредят здоровью? Вы, верно, отвечаете, а теперь предлагаю проверить, насколько активно вы сами заботитесь о своем здоровье и способствуете его укреплению.

- ✓ Упражнение «Я работаю над своим здоровьем». Я буду задавать вопросы, если ответ положительный, то делаете шаг вперед, если отрицательный – не двигаетесь.
- я ежедневно выполняю утреннюю гимнастику;
 - я ежедневно совершаю прогулки перед сном;
 - я посещаю бассейн, тренажерный зал или занимаюсь каким-либо спортом;
 - я периодически провожу разгрузочные дни;
 - у меня отсутствуют вредные привычки;

- соблюдаю режим дня;
- я правильно питаюсь;
- я эмоционально уравновешен;
- я выполняю профилактику заболеваний.

Итак, кто из вас оказался рядом с бесценным сокровищем «здоровье»? Это упражнение помогает наглядно увидеть, на правильном ли вы пути, помогаете ли вы себе в укреплении здоровья, ведете ли здоровый образ жизни.

II. Этап – Социализация «Улыбаемся и худеем».

- Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми, в поздравлениях мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Наши родители отдают нам своих детей в надежде, что мы не только сохраним, но и укрепим здоровье их детей. Сегодня я хочу познакомить Вас с такими здоровьесберегающими технологиями.

Зарядимся положительной энергией и хорошим настроением:

- *Психогимнастика «Улыбнемся солнышку»*

Солнце утром рано встало (руки раскрываются навстречу солнышку)

Всех детишек приласкало (обнять себя)

С добрым утром, глазки! (поглаживаем веки)

Вы проснулись? (бинокль)

С добрым утром, ушки! (поглаживаем ушки)

Вы проснулись? (прикладываем ладони к рукам)

С добрым утром, ручки! (поглаживаем кисти рук)

Вы проснулись? (хлопаем в ладоши)

С добрым утром, ножки! (поглаживаем ноги).

Вы проснулись?(притопываем)

С добрым утром, солнце! (руки раскрываем навстречу солнцу)

Мы проснулись! (голову слегка запрокинуть и улыбнуться).

III Этап –индивидуальная работа. «Дорога к здоровью»

А теперь я предлагаю Вам самостоятельно освоить некоторые здоровьесберегающие технологии. Выбирайте из чудесного мешочка мячик с цифрой. Каждая цифра соответствует карточке с заданиями.

Карточка №1. Пройти по ребристой дорожке.

Присесть на стул и выполнить самомассаж мячом-ежиком.

Комментарии: самомассаж влияет на нервную систему, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно.

Карточка №2. Пройти по массажным дорожкам.

Перенести ногами мелкие игрушки из обруча в обруч.

Комментарии: Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы; ходьба по массажным коврикам воздействует на биологически активные точки. (Стопа – второе сердце человека, отвечающее за жизнь всего

организма). Это объясняется тем, что на своде стопы расположены рефлекторные точки многих органов и проходят многие важные каналы. Всего здесь расположено более 60 активных зон, отвечающих за разные органы и их правильное функционирование.

Из истории

Еще тысячи лет тому назад люди заметили: тот, кто много ходит, хорошо себя чувствует, а долгожители – обычно подвижные люди. Нормальная механическая нагрузка на подошвы активизирует работу всего тела: стоит только человеку спустить ноги с кровати и встать, как с подошв во все уголки тела поступают сигналы активации, а стоит только сесть или лечь, как сигналы прекращаются. Сегодня врачи выявили, что на наших подошвах расположено больше 70 тыс. нервных окончаний. Они связывают отдельные участки поверхности подошв с органами, участками тела и даже с определенными системами организма).

Карточка №3. Пройти по дощечке с мешочком на голове.

Выдувать мыльные пузыри (самый большой, маленький, много).

Комментарии: профилактика и коррекция нарушения осанки. Дыхательные упражнения, способствуют полноценному дренажу бронхов, очищается слизистая дыхательных путей, укрепляется дыхательная мускулатура в целом, тем самым осуществляется профилактика простудных заболеваний. Считается, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма. Вместе с тем правильное

дыхание регулирует состояние нервной системы человека, а тем более ребенка-дошкольника.

Карточка №4. Пройти по дорожке из следов.

Присесть на стул и смотрясь в зеркало обрисовать контуры и черты лица.

Комментарии: Формирует правильную походку, правильную постановку стопы.

Развивает мелкую моторику рук, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции.

Мы ознакомились с некоторыми здоровьесберегающими технологиями, которые я применяю в своей работе.

4 Этап - рефлексия «Здоровье- самая большая ценность»

А теперь прошу заглянуть в сундучок, где находится очень ценное. Педагоги по очереди заглядывают и видят свое отражение в зеркале. Вы сами для себя, ваше здоровье и есть ваш клад, ваше сокровище. Берегите его.

- Чаще всего люди аплодируют на концертах и собраниях. С помощью аплодисментов они выражают свое отношение к тому, кто выступает. Поскольку отношение к выступающим может быть разным, разными бывают раздающиеся аплодисменты. Сегодня вы активно работали, так давайте наградим себя аплодисментами. Изобразите аплодисменты, которые можно было бы определить, как: снисходительные, деликатные, подбадривающие, бурные.

Карточка №1. Пройти по массажной дорожке.

Присесть на стул и выполнить самомассаж мячом-ежиком.

Карточка №2. Пройти по массажным дорожкам.

Перенести ногами мелкие игрушки из обруча в обруч.

Карточка №3. Пройти по дощечке с мешочком на голове.

надувать мыльные пузыри (самый большой, маленький, много).

Карточка №4. Пройти по дорожке из следов.

Присесть на стул и, смотрясь в зеркало, обрисовать контуры и черты своего лица.

