

## **Мастер-класс «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ»**

**Подготовила: Руководитель физ.воспитания Базяева Вероника Васильевна.**

**Цель мастер-класса:** освоение и последующее применение Здоровьесберегающих технологий в практической деятельности.

### **Задачи:**

- Дать определение понятию здоровья.
- Познакомить участников семинара с опытом работы по применению Здоровьесберегающих технологий в ДОУ, посредством развивающей среды по физическому воспитанию.

**Форма проведения:** интеллектуально -игровая., использование мультимедиа оборудования.

**Место проведения:** Музыкальный зал

### **Инструктор:**

– Здравствуйте, уважаемые воспитатели и специалисты! – А задумывались ли вы, какой смысл имеет это слово? – Такими словами приветствуют друг друга, желая здоровья. А у вас, сегодня хорошее настроение? Говорят, что «Хорошее настроение – половина здоровья!». Я очень рада, что у вас все отлично! Сегодня я приглашаю всех вас, поучаствовать в игре, посвящённой здоровому образу жизни.

– Вы конечно знаете, что здоровый образ жизни - это соблюдение всех правил, норм для поддержания хорошего здоровья. Сегодня я предлагаю вам сыграть со мной в игру, тема которой «Мы за здоровый образ жизни». В ходе игры за правильно выполненные задания, вы будете получать зеленые листочки. А в конце игры листья вы будете крепить на основу дерева. Выигрывает та команда, на дереве, которого листьев будет больше.

И прежде чем начать нашу игру хочется проверить вашу внимательность. 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.

**Ведь наши родители отдают нам своих детей в надежде, что мы не только сохраним, но и укрепим здоровье их детей. А с этой задачей полноценно справится педагог, который не просто готов учить ЗОЖ детей, но и сам занимается своим здоровьем.**

Давайте мы сейчас с вами разделимся на 2 команды, вытягивайте карточки с названием команд: команда «Витаминки» и команда «Апельсинки»

### Задание 1

**Закончить пословицы о здоровье**

**Пословица по очереди каждой команде:**

*Чистота – (залог здоровья)*

*Здоровье дороже (золота)*

*Чисто жить – (здоровым быть)*

*Здоровье в порядке – (спасибо зарядке)*

*Если хочешь быть здоров – (закаляйся)*

*В здоровом теле – (здоровый дух)*

*Здоровье за деньги (не купишь)*

*Береги платье с нову, (а здоровье смолоду)*

*Горьким лечат,(сладким калечат)*

*Держи голову в холоде, живот... (в голоде, ноги в тепле)*

**Вспомните и назовите пословицы и поговорки, которые сами помните о здоровье и здоровом образе жизни. За каждый правильный ответ-1 балл.**

- Назовите принципы закаливания – три П. (Постоянно, последовательно, постепенно.)

- Какая поговорка учит нас правильному режиму питания? (Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу.)

- Как называется наука, занимающаяся изучением ЗОЖ? (валеология)

### Задание 2

**Игра «Минутка здоровья» (здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду).**

Командам по жребию предлагают показать физкультминутку или пальчиковую гимнастику, назвать возраст и цель игры.

**Игра «Угадай и назови».** Каждой команде предлагается текст стихотворения, надо определить для чего можно использовать: для релаксации, пальчиковой гимнастики, гимнастики пробуждения, игрового массажа.

*Я возьму в ладонь лимон,  
Чувствую, что круглый он.  
Я его слегка сжимаю,  
Сок лимонный выжимаю.  
Все в порядке, сок готов  
Я лимон бросаю,  
Руку расслабляю. ( релаксация)*

*Вышел клоун на арену,  
Поклонился всем со сцены,  
Вправо, влево и вперед...  
Поклонился всем как мог. (физкультминутка)*

*Этот пальчик хочет спать,  
Этот пальчик - прыг в кровать,  
Этот пальчик прикорнул,  
Этот пальчик уж заснул.  
Встали пальчики - "Ура!"  
В детский сад идти пора! ( Пальчиковая гимнастика)*

*Солнце утром рано встало  
Всех детишек приласкало.  
Гладит грудку,  
Гладит шейку,  
Гладит носик,  
Гладит лоб,  
Гладит ушки  
Гладит ручки  
Загорают дети - вот! (игровой массаж)*

*Мы в автобусе сидим,  
Во все стороны глядим.*

*Глядим назад, глядим вперед,  
А автобус не везет.  
Внизу речка – глубоко,  
Вверху птички – высоко.  
Щётки по стеклу шуршат  
Все капельки смести хотят.  
Колёса закружились  
Вперёд мы покатились. (Зрительная гимнастика)*

*Вот и проснулись.  
Выспались щечки  
Выспались глазки  
Выспались ушки  
Выспались ножки  
Доброе утро милые крошки  
Выспались ручки .  
Выспалась шейка .  
Ай потягушки  
Ты не болей-ка. (Гимнастика пробуждения)*

### **Задание 3**

#### **Конкурс «Самый меткий»**

Задача команд по очереди бросать «яблоки» в корзины, чья команда больше соберёт. (Листики раздаются по количеству попавших в корзину яблок).

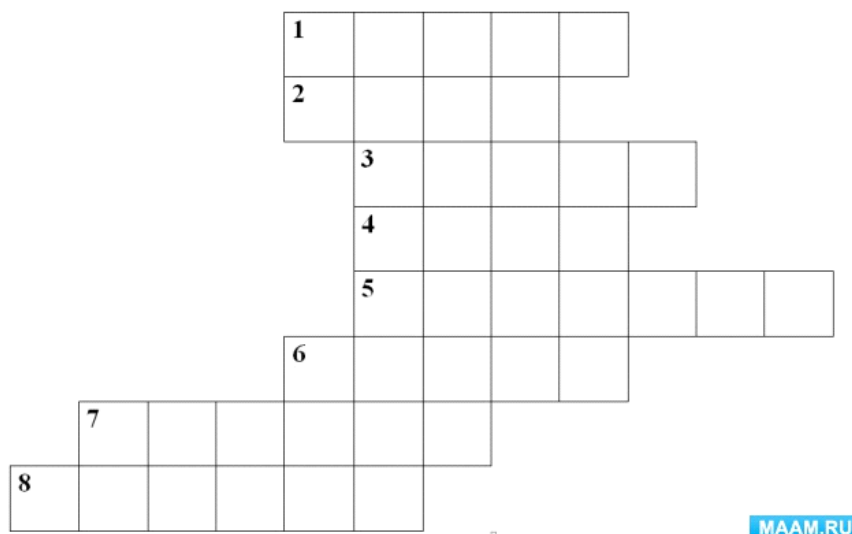
### **Задание 4**

#### **КРОССВОРД**

1. Как одним словом называют то, что растет в огороде? (Овощи).
2. Из цветов этого дерева можно сделать лечебный отвар от высокой Температуры? (Липа).
3. Этот очень овощной овощ, который в сказке «Золушка» превращался в карету, содержит витамин А? (Тыква).
4. Соком этого лекарственного растения можно вылечить от насморка и кашля, живет это растение много-много лет. Народ называет его столетником, а учёные? (Алоэ).
5. В этом овоще много витамина роста и зрения, витамина А. О нем загадка: «Сидит красна девица в темнице, а коса на улице» (Морковь).
6. В этом кислом, но очень полезном фрукте с желтой кожурой много витамина С? (Лимон).

7. Ягоды, листья и ветки этого растения можно использовать для снижения высокой температуры? (Малина).

8. Как одним словом называют плоды, которые созревают на деревьях в саду? (Фрукты).



### Задание 5

**Педагогические упражнения «Переводчик»** У каждой команды лист с текстом пальчиковой гимнастики. Командам нужно с помощью мимики, рук изобразить смысл текста для того, чтобы команда соперников отгадала и прочитала текст пальчиковой гимнастики.

- *На дверях висит замок,  
Кто его открыть бы смог?  
Потянули,  
Покрутили,  
Постучали  
И открыли.*
- *Этот пальчик — дедушка,  
Этот пальчик — бабушка,  
Этот пальчик — папочка,  
Этот пальчик — мамочка,  
Этот пальчик - я,  
Вот и вся моя семья.*

- Раз, два, три, четыре, пять,  
Мы с тобой снежок слепили.  
Круглый, крепкий, очень гладкий  
И совсем-совсем не сладкий.  
Раз — подбросим,  
Два — поймаем,  
Три — уроним  
И... сломаем.

*загибают пальчики.  
"лепят".  
показывают круг, сжимают ладони, глядят  
грозят пальчиком.  
"подбрасывают".  
"ловят".  
"роняют".  
Хлопают по столу.*
- Лепим мы из снега ком,  
Из комочков слепим дом.  
Звери будут в доме жить,  
Веселиться и дружить,  
Вместе домик сторожить

*дети сжимают и разжимают кисти рук  
соединяют кончики пальцев рук, слегка разводят  
хлопают в ладоши*
- Этот палец небольшой.  
Этот палец неплохой.  
Этот палец длинный.  
Этот палец сильный.  
Этот палец, как толстяк  
Ну а вместе все — кулак!
- Пальцы вышли погулять.  
Этот пальчик нашел гриб  
Этот пальчик кормит рыб  
Тот играл  
А этот пел  
А мизинчик лишь смотрел.

## Задание 6

### Конкурс «Здоровье»

Каждому участнику клеится на спину буква.

Нужно собрать слова:

ДОЗОР, ВЕДРО, ДВЕРЬ, ОЗЕРО, ДРЕВО

А сейчас давайте посмотрим на это волшебное слово “ЗДОРОВЬЕ”.

Придумайте слова, связанные со здоровьем на каждую букву этого слова.

Каждое слово принесет команде один листик. (З – зарядка, Д – диета, О – отдых, Р – режим дня, О – очки, В – витамины, Е – еда)

А сейчас небольшой отдых, перед последним заданием!

### Самомассаж «Неболейка»

Чтобы горло не болело (поглаживают мягкими движениями ладоней шею сверху вниз).

Мы погладим его смело

Чтоб ни кашлять, ни чихать,  
Надо нос нам растирать. (указательными пальцами растирают крылья носа). Лоб мы тоже разотрём, (прикладывают ко лбу ладони «kozyрьком» и растирают его движениями в стороны-вместе).  
Ладонку держим козырьком.  
«Вилку» пальчиками сделай (раздвигают указательный и средний пальцы и растирают точки перед ушами и за ними).  
И массируй ушки смело.  
Знаем, знаем, да-да-да- (потирают ладони).  
Нам простуда не страшна!

## Задание 7

### Конкурс «Анаграммы»

Капитаны команд выходят и получают листочки и карандаши. На листочках записаны в разном порядке буквы. Нужно собрать слово, связанное со здоровьем.

Кто быстрее?

ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура

ДКАЗАРЯ – зарядка

ЛКАЗАКА – закалка

ЕНГИАГИ – гигиена

ЛКАПРОГУ – прогулка

### *Игра «Апподисменты друг другу»*

Цель: снять напряжение и усталость, поблагодарить всех участников за работу. Ведущий начинает хлопать в ладоши и смотрит на кого-то из участников. Они начинают хлопать вдвоем. Участник, на которого посмотрел ведущий смотрит на другого участника, включая его в игру. Таким образом, начинают хлопать все участники.

Молодцы! Все принимали активное участие в игре. Спасибо. Давайте подведем итог нашей игры. Итак, вопрос: применение здоровьесберегающих технологий – общепедагогическая задача или работа узких специалистов». Можно сделать более глубокий вывод- применение здоровьесберегающих технологий – это наиважнейшая задача ВСЕХ участников: воспитателей, узких специалистов, родителей и детей.

Привитие навыков здорового образа жизни, создание мотивации для занятий гимнастикой и спортом — одни из приоритетных задач укрепления здоровья ребенка. Важную роль играет в этом правильно организованная предметно-пространственная среда, которая должна быть развивающей, интересной,

стимулирующей к двигательной активности. Для этого нередко делают оборудование для детского сада своими руками. Такое оснащение способствует к проведению новых увлекательных игр на занятиях. Оно позволяет детям «отдохнуть» от приевшихся упражнений, а педагогам — реализовывать новые задачи с минимальной затратой финансов.

Для нового оборудования потребуется не так много: различный бросовый материал (ленточки, пакеты, футляры от киндер-яиц и прочее) и, конечно, Ваше терпение.

Нестандартное оборудование своими руками на участке в детском саду №42, на выбранную тему «Остров Лимпопо», «Джунгли зовут», «В мире сказок» и т.д. Данное нестандартное физкультурное оборудование размещено на участке детей дошкольного возраста и используется в работе с детьми 3-7 лет в режимные моменты, во время проведения досуговых мероприятий в летний оздоровительный период.

Данное оборудование многофункционально, способствует развитию и укреплению физического здоровья детей, проявлению интереса и любви к спорту; формирует навыки сотрудничества, взаимодействия и самостоятельности.

## Приложение

### КРОССВОРД

1. Как одним словом называют то, что растет в огороде?
2. Из цветов этого дерева можно сделать лечебный отвар от высокой Температуры?
3. Этот очень овощной овощ, который в сказке «Золушка» превращался в карету, содержит витамин А?



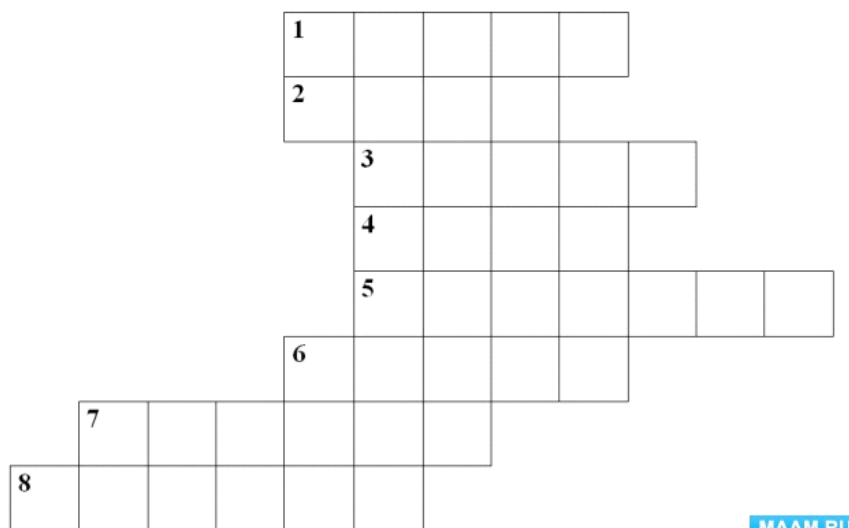
4. Соком этого лекарственного растения можно вылечить от насморка и кашля, живет это растение много-много лет. Народ называет его столетником, а учёные?

5. В этом овоще много витамина роста и зрения, витамина А. О нем загадка: «Сидит красна девица в темнице, а коса на улице»

6. В этом кислом, но очень полезном фрукте с желтой кожурой много витамина С?

7. Ягоды, листья и ветки этого растения можно использовать для снижения высокой температуры?

8. Как одним словом называют плоды, которые созревают на деревьях в саду?



MAAM.RU

### КРОССВОРД

1. Как одним словом называют то, что растет в огороде?
2. Из цветов этого дерева можно сделать лечебный отвар от высокой Температуры?

3. Этот очень овощной овощ, который в сказке «Золушка» превращался в карету, содержит витамин А?

4. Соком этого лекарственного растения можно вылечить от насморка и кашля, живет это растение много-много лет. Народ называет его столетником, а учёные?

5. В этом овоще много витамина роста и зрения, витамина А. О нем загадка: «Сидит красна девица в темнице, а коса на улице»

6. В этом кислом, но очень полезном фрукте с желтой кожурой много витамина С?

7. Ягоды, листья и ветки этого растения можно использовать для снижения высокой температуры?

8. Как одним словом называют плоды, которые созревают на деревьях в саду?

