

Мастер-класс для педагогов.

"Сохранение и укрепление здоровья детей "

Цель: распространение педагогического опыта по сохранению и укреплению здоровья детей .

Задачи: поделитесь своим личным опытом по сохранению здоровья дошкольников;

распространение образовательного опыта по использованию здоровьесберегающих технологий;

знакомить педагогов с элементами здоровьесберегающих технологий с целью повышения их профессиональной компетентности.

Ход мастер-класса:

Темой нашего мастер-класса является «Сохранение и укрепление здоровья детей». И прежде чем начать, я хочу рассказать Вам одну притчу.

Давным-давно, на горе Олимп жили–были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали думать: каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». А один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А самый мудрый из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека Пусть он его поищет». Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Только вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

«Здоровье детей – это главное достижение нации, критерий духовного, политического социально-экономического развития общества».

Именно поэтому необходимо с раннего возраста приобщать детей к заботе о своем здоровье, воспитывать у них заинтересованность и активность в саморазвитии и самосохранении.

Уважаемые коллеги, на этом мастер-классе я хочу представить вашему вниманию некоторые формы работы, которые помогают реализовать задачи по улучшению здоровья дошкольников.

Приглашаю 2-3 участника. Нужно придумать оздоровительную игру, используя предложенный игровой материал (коктейльная соломинка, воздушный шар, снежинка, нитки, ватные шарики, мыльные пузыри).

Пока вы думаете, будем играть в игру "мешок запахов".

Мешок с запахами-сумка с предметами (чеснок, мандарин, чайный пакетик, лук (все положено в киндер) по количеству игроков. Каждый по очереди закрывает глаза, нюхает предмет, который достали из сумки, и пытается угадать его. Данная игра тренирует короткое активное дыхание и свободный легкий выдох (лечебный метод дыхания А. Н. Стрельниковой).

Затем участники представляют результаты деятельности в группах-показывают игры на дыхании с помощью подручного материала.

Также хочу еще поделиться вариантами использования различных методов и приемов по сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

САМОМАССАЖ РУК " ШИШКА "

Это может быть **перекатывание шишек между ладонями**. (*Упражнения можно сопровождать веселыми, короткими стихами*);

Сжимание и разжимание шишек.(*Упражнение можно проводить двумя руками одновременно или поочередно правой и левой рукой*);

Круговые движения сосновой шишкой между ладонями;

Надавливание шишкой на основание большого пальца, указательного, среднего, мизинца и середину ладони;

Легкое постукивание и вращательное движение кончиками шишки.

Самомассаж воздействует на нервную систему, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать слаженно и эффективно.

Массажные дорожки

Рекомендуется для детей с плоскостопием и в качестве профилактики заболеваний опорного свода стопы; ходьба на массажных ковриках воздействует на биологически активные точки (стопа - это второе сердце человека, отвечающее за жизнедеятельность всего организма. Это связано с тем, что в своде стопы расположены рефлекторные точки многих органов и проходят многие важные каналы. Всего здесь насчитывается более 60 активных зон, которые отвечают за различные органы и их правильное функционирование.

САМОМАССАЖ ПРИЩЕПКАМИ ДЛЯ БЕЛЬЯ

С помощью прищепки на ударных слогах стихотворения мы попеременно "кусаем" ногтевые фаланги: от указательного пальца к мизинцу и обратно. (Проверьте сами, чтобы прищепки не были слишком тугими).

Стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенным на руках и ногах. Особенно важно воздействие на большой палец, который отвечает за голову человека. Кончики пальцев ногтевых пластин отвечают за работу мозга.

Уважаемые коллеги, я поделилась с вами вариативностью использования различных методов и приемов в работе по сохранению и укреплению здоровья младших дошкольников. Я могу с уверенностью сказать, что они положительно влияют на здоровье детей, повышается успеваемость, у них всегда хорошее настроение.

Спасибо за ваше внимание!