

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по
социально - личностному направлению развития детей
№ 10 с. Серафимовского Арзгирского района Ставропольского края
(МКДОУ д/с №10 с. Серафимовского)

Мастер-класс:
**«Формирование навыков
здорового образа жизни
у детей дошкольного возраста»**

Автор мастера - класса:
Овсяникова Светлана Алексеевна-воспитатель.

356588, Россия, Ставропольский край,
Арзгирский район, с. Серафимовское,
ул.Ленина,д.1
тел: 8(86560)57-1-90

с. Серафимовское

Педагог: Добрый день, уважаемые педагоги! Сегодня я с вами хотела бы провести мастер-класс по использованию здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

- Начать нашу встречу нам хотелось бы со знакомства. А чтобы мы познакомились

друг с другом, давайте поиграем. Тот, у кого в руках мяч, называет свое имя и прилагательное на первую букву своего имени, которое бы его характеризовало

во взаимодействии с другими людьми. Например, НАТАЛЬЯ - НАСТОЙЧИВАЯ,

Марина - МИРОЛЮБИВАЯ и т.д.

- Итак, мы с вами познакомились, и можем начать работу нашего мастер-класса. Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. Оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения этих задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада. Цель нашей встречи сегодня - обмен опытом педагогов-воспитателей по использованию здоровьесберегающих технологий в детском саду.

Представляю вашему вниманию тему: **«Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»**

Эпиграфом для своего мастер – класса я выбрала известную фразу немецкого валеолога Патрика Фосса: *«Здоровье – это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе».*

Я предлагаю вам несколько основных направлений работы:

1. Профилактическая:

- Охрана жизни и здоровья детей.
- Организация рационального питания.
- Закаливающие процедуры.
- Профилактическая работа по предупреждению заболеваний (плоскостопие, сколиоз).

2. Оздоровительная:

- Формирование у детей осознанной потребности в движении.
- Ознакомление детей с традициями большого спорта.
- Развитие физического потенциала каждого ребенка, обеспечивающее достижение им определенного уровня двигательных умений и навыков в

соответствии с возрастными возможностями и состоянием здоровья ребенка.

3. Учебно – воспитательная работа:

- Формирование общей культуры личности воспитанников (КГН).
- Формирование у детей знаний по обеспечению безопасности жизнедеятельности.
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

4. Обеспечение психологического благополучия:

- Создание оптимального психологического климата.
- Создание комфортной развивающей среды.
- Создание условий для успешной адаптации детей к условиям детского сада.
- Предупреждение интеллектуальных нагрузок.

5. Работа с педагогами:

- Формирование привычки к здоровому образу жизни у педагогов.
- Повышение квалификации педагогов.
- Создание условий для оздоровления и коррекции в развитии и здоровья детей.

6. Работа с родителями:

- Повышение компетенции родителей в вопросах оздоровления и развития детей.
- Обучение родителей первичным навыкам оздоровительной и коррекционной работы.
- Пропаганда здорового образа жизни.
- Проведение совместных мероприятий по оздоровлению детей.
- Установление эмоционально – тактильного контакта с детьми.
- Способствовать развитию межличностного общения ребенка с взрослым.

Итак, что же такое здоровый образ жизни? Это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Профилактическая работа по предупреждению заболеваний.

По многим исследованиям наибольшее количество приобретенных детьми заболеваний – это нарушение осанки и плоскостопие, нарушение зрения, заболевание дыхательной системы. Я расскажу и покажу, как ведется работа с детьми.

Большое внимание я уделяю - *предупреждению заболеваний дыхательной системы.*

Чтобы сформировать у ребенка правильное дыхание, **нужно**:

- выработать у ребенка умения пользоваться направленной воздушной струей;
- развивать силу выдоха;
- умение регулировать силу выдоха;
- развивать способность целенаправленно использовать правильное дыхание для произнесения гласных или согласных звуков, слогов, слов, звукоподражаний;
- формировать длительность выдоха.

Для этого я провожу различные игры и упражнения. Это игры на поддувание («Снежинка», «Бабочка», «Кораблик») и т. д., выдувание и игры с мыльными пузырями, воздушные шары. А также выполнение дыхательных упражнений на соотнесение речи с дыханием. В нашем детском саду собраны большие подборки как дыхательных упражнений, так и упражнений на соотнесение речи с движением. Одно из самых известных дыхательных упражнений, предлагаю вам сейчас выполнить.

Сядьте ровно, спина прямая, не сгибайтесь и не наклоняйтесь. Закройте большим пальцем правую ноздрю и медленно вдыхайте через левую. Вдох пять секунд, выдох – десять секунд (в два раза больше выдоха). То же самое сделайте и с другой ноздрей. При выполнении упражнения не нужно издавать вслух никаких звуков. Для взрослого на начальном этапе это упражнение повторяется 15- 20 раз. Для детей 5 -7 лет меньше.

Предупреждение нарушения осанки.

Какую же работу можно проводить для этого.

На полу разметка цветная (прямоугольник с диагоналями). Ходьба с мешочком на голове для равновесия.

Должен соблюдаться постоянный контроль над соблюдением осанки и своевременная смена статической позы.

Одной из форм работы с детьми по предупреждению нарушения осанки и созданию благоприятного климата являются упражнения на расслабление мышц. Обучение детей навыкам релаксации начинается с игровых упражнений, которые позволяют ребенку почувствовать разницу между напряжением мышц и их расслаблением. Проще всего ощутить напряжение мышц в ногах или руках, поэтому перед расслаблением

сильно и коротковременно сжать кисти рук в кулак, напрячь мышцы предплечий, мышцы бедер и т. д. Это достигается путем использования различных игровых упражнений. При выполнении упражнений на напряжение и расслабление необходимо учитывать, что напряжение должно быть коротковременным, а расслабление – достаточно длительным. Я предлагаю вам побыть в роли детей и выполнить одно из таких упражнений.

« Снеговик»

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце и снеговик начал таять. Сначала « тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения мягко опускаемся на пол и изображаем лужицы воды. Необходимо расслабиться, Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

Гимнастика для глаз

А сейчас, а сейчас
Всем гимнастика для глаз.
Глаза крепко закрываем,
Дружно вместе открываем.
Снова крепко закрываем
И опять их открываем.
Смело можем показать,
Как умеем мы моргать.
Головою не верти,
Влево посмотри,
Вправо погляди.
Глазки влево, глазки вправо -
Упражнение на славу.
Глазки вверх, глазки вниз,
Поработай, не ленись!
И по кругу посмотрите.
Прямо, ровно посидите.
Посидите ровно, прямо,
И глаза закрой руками.

СКАЗКА «ЁЖИК»

Жил был ёжик (*показываем шарик-массажёр*).

Он был колючий (*обхватываем ладонью правой, затем левой руки*).

Как-то раз, пошёл он погулять (*катаем по кругу на ладони*).

Пришёл на полянку, увидел короткую тропинку и побежал по ней (*катаем от ладони к мизинчику и обратно*),

вернулся на полянку (*катаем по кругу на ладони*),

опять побежал по полянке (*катаем между ладонями по кругу*), заметил речку, побежал по её бережку (*катаем по безымянному пальцу*),

снова вернулся на полянку (*между ладонями*),

посидел, отдохнул, погрелся на солнышке, увидел длинную тропинку и побежал по ней (*катаем по среднему пальчику*),

вернулся на полянку и увидел горку,

решил забраться туда (*слегка поднимаем указательный пальчик ((горка) и водим шариком по нему*).

Потом ёжик покатился вниз и снова оказался на полянке (*движение по кругу на ладони*),

увидел деревце и оббежал вокруг него (*катаем вокруг большого пальчика, подняв его*).

Стало ёжику жарко, он высунул свою мордочку навстречу прохладному ветерку.

Дыхательная гимнастика: Вдох через нос, выдох на ладонь руки, повторить 2 раза.

Ёжик так весело гулял по лесу, что не заметил, как стало темнеть. Наступал вечер. Довольный прогулкой он отправился домой (*закрываем шарик, катаем между ладонями*).

Еще раз хочу отметить, что все оздоровительные мероприятия в том числе и гимнастику после сна, я провожу в игровой форме. Это позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам. Принимая определенный игровой образ, дети лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения. Таким образом, я одновременно решаю несколько **задач**:

- *оздоравливаю детей;*
- *развиваю двигательное воображение;*
- *формирую осмысленную моторику;*
- *доставляю огромное удовольствие и радость.*

Давайте вместе представим, что мы только что сладко спали и услышали приятные звуки музыки. Я вас попрошу расслабиться, закрыть глаза.

1. *Итак, вы проснулись, улыбнулись, сделали глубокий вдох, выдох.*

2. *Пошевелите пальцами рук и ног, сожмите пальцы в кулак.*
3. *Разотрите ладоши до появления тепла.*
4. *«Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.*
5. *Круговыми движениями по часовой стрелке погладьте живот.*
6. *Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.*
7. *Прогнитесь.*
8. *Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладоши вверх.*

Молодцы! Спасибо! Мы с вами проснулись и снова готовы продолжить работу.

Наш педагогический коллектив заботится о состоянии здоровья своих воспитанников и заинтересован в квалифицированной помощи родителям по формированию здоровья детей в семье. Совместные занятия позволяют эффективно взаимодействовать дошкольному учреждению с семьей, и повышают педагогическую грамотность родителей в вопросах оздоровительной работы.

-*«Здоровье – всему голова»*, - гласит народная мудрость. Быть здоровым – это естественное стремление человека.

Ведущий: Как известно, хорошее здоровье способствует успешному воспитанию и обучению, а успешное воспитание и обучение – улучшению здоровья.

Я предлагаю, вам, уважаемые коллеги определить рейтинг ценностей здоровья для человека. И выполним упражнение

«Воздушный шар».

(о ценности здоровья для человека)

Нарисуйте воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг вас голубое небо, ярко светит солнце. Напишите, какие 9 ценностей важные для вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например: деньги, любовь, семья работа и т. д.). А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 3 (а потом еще 3) слова из списка. Что вы оставили в списке? Все зачитывают свои жизненные

ценности. Записывается все на мольберте. Если слова повторяются, то ставятся плюсы. Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов.

В заключении я хотела бы рассказать **притчу «О здоровье»**

“Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Долго думали они, каким должен быть человек. Один из богов сказал: “Человек должен быть сильным”, другой сказал: “Человек должен быть здоровым”, третий сказал: “Человек должен быть умным”. Но 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. Как вы думаете, куда спрятали боги здоровье? Один из богов сказал: "Здоровье надо спрятать в самого человека". Так и живет с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов! Значит, здоровье-то оказывается спрятано и во мне, и в каждом из нас и в каждом ребенке.

Существует **10 советов**, разработанных международной группой врачей, диетологов и психологов, которые составляют основу здорового образа жизни. Следуя им, можно продлить и сделать более приятной нашу жизнь

- 1. Разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей, активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.*
- 2. Работа - важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.*
- 3. Не ешьте слишком много. Вместо привычных 2500 калорий обходитесь 1500. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало.*
- 4. Меню должно соответствовать возрасту. Печень и орехи помогут 30- летним женщинам замедлить появление первых морщинок. После 50 необходим магний, который держит в форме сердце и*

полезный для костей кальций, а рыба поможет защитить сердце и кровеносные сосуды.

- 5. Имейте на все свое мнение. Осознанная жизнь поможет как можно реже впасть в депрессию и быть подавленным.*
- 6. Дольше сохранить молодость помогут любовь и нежность, поэтому найдите себе пару. Укреплению иммунной системы способствует гормон счастья .*
- 7. Спать лучше в прохладной комнате при температуре 17-18 градусов, это способствует сохранению молодости. Дело в том что и от температуры окружающей среды зависят обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей .*
- 8. Чаще двигайтесь. Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь.*
- 9. Периодически балуйте себя. Несмотря на рекомендации, касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте себе вкусненькое.*
- 10. Не всегда подавляйте в себе гнев. Различным заболеваниям, даже злокачественным опухолям, более подвержены люди, которые постоянно ругают самого себя, вместо того, чтобы рассказать, что их огорчает, а иногда и поспорить.*

На этом мое выступление окончено. Я вам всем желаю, чтобы наши семьи, наши дошкольники, наша страна и наши села стали: ***территорией здоровья!***