

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа
"Кудровский центр образования № 1"
Дошкольное отделение №4

Мастер – класс для педагогов
«Через игру к здоровью»

Подготовил и провел
Инструктор по физической культуре
Барбашова Е.А

г.Кудрово
2021 г.

Цель: Систематизирование представлений педагогов об оздоровительных играх, как форме приобщения детей к здоровому образу жизни.

Задачи:

Задачи:

- создать положительный эмоциональный настрой;
- вовлечь педагогов в игровое общение;
- формировать положительное отношение к коллегам.

Материалы: аудиозапись, карточки с цветными воздушными шарами, кольцеброс, ракетки, мячи, цветные ленточки, геометрические фигуры, палантин.

Ход мероприятия:

Инструктор: Добрый день, уважаемые коллеги! Я рада приветствовать Вас на мастер-классе:

Крикните громко и хором, друзья,

Помочь откажетесь мне? (нет или да?)

Деток вы любите? Да или нет?

Пришли вы на мастер-класс,

Сил совсем нет,

Вам лекции хочется слушать здесь? (Нет)

Я вас понимаю.....

Как быть господа?

Проблемы детей решать нужно нам? (Да)

Дайте мне тогда ответ

Помочь откажетесь мне? (Нет)

Последнее спрошу у вас я:

Активными все будете? (нет или да)

Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем мастер-класс. В век технического прогресса и развития космических технологий, как вы думаете, что всего дороже? Конечно же, здоровье! Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь за деньги. Будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете решать жизненно важные задачи. Быть здоровым – естественное желание человека, рано или поздно все задумываются о своем здоровье. Каждый из нас должен осознавать, какой это бесценный клад.

Так что же такое здоровье?

Здоровье — это главная ценность жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека.

Здоровье — один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития.

Само понятие «здоровье» по-английски звучит как Health от Whole (англосаксонский) - целый, целостный, что уже предполагает сложность, целостность и многомерность этого состояния.

Как сказал американский медик Г.Сигерсиста:

«Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека».

В последние годы резко возросло внимание к проблемам здоровья и формирования здорового образа жизни у детей. Сложившиеся социальные условия, научно-технические преобразования не способствуют сохранению здоровья. Но можно противостоять этим влияниям. Стоит только изменить свой образ жизни, и человек сможет чувствовать себя здоровым.

На сегодняшний день проблема здоровья детей очень актуальна.

Главным в воспитании детей является то, что дети должны быть здоровыми, так как общеизвестно, что здорового ребёнка легче воспитывать. У него быстрее устанавливаются все необходимые умения и навыки, он лучше приспосабливается к смене условий и воспринимает все предъявленные ему требования. На здоровье ребёнка влияют многие факторы, одним из которых является среда, в которой он растёт и развивается. Поэтому воспитание должно быть закалывающим, тренирующим, повышающим активность растущего организма.

Основы ЗОЖ у детей дошкольного возраста определяются наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности), и умением реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребёнка способами (чистить зубы, мыть руки, делать зарядку).

Современное общество отличается многообразием примеров образа жизни человека, с которыми постоянно сталкивается каждый ребёнок. Это многообразие не всегда является образцом для ребёнка, в результате создаётся хаотичность в представлениях ребёнка о здоровом образе жизни и разрушаются уже сложившиеся представления.

Предполагается, что формирование представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста будет происходить значительно успешнее при использовании системы средств с применением различных игр.

Мир детства не может быть без игры. Игра в жизни ребёнка – это минуты радости, забавы, соревнования, она ведёт ребёнка по жизни. Детские игры многообразны, это игры с игрушками, игры с движениями, игры-соревнования, игры с мячом и другим спортивным инвентарём. В дошкольном возрасте дети играют постоянно - это их естественная потребность, это способ познания окружающего мира.

С помощью игры решаются самые разнообразные задачи: воспитательные, оздоровительные, образовательные.

В процессе игр создаются благоприятные условия для физического развития и оздоровления, а также нравственных качеств, привычек и навыков жизни в коллективе.

Длительность игр зависит от их содержания и может варьироваться от 1 до 2 минут. Общая длительность игр, в среднем, составляет 4 – 6 минут. Проводить игры можно как с музыкальным сопровождением, так и без него. Но поскольку игровые задания строго ограничены по времени, требуется отчетливый, резкий звуковой сигнал (гонг). Игры не должны повторяться, чтобы детям было

интересно. Поэтому в арсенале педагога их должно быть много. Особых возрастных требований к оздоровительным играм нет.

Используемые игры чрезвычайно многообразны. Они непрерывно совершенствуются и усложняются. Содержание игр изменяется вместе с ростом и развитием ребёнка.

1. Индивидуальная работа «Дорога к здоровью».

Одним словом - «здоровье» - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. А как Вы заботитесь о своем здоровье? Как вы думаете, что способствует укреплению здоровья? Какие факторы вредят здоровью? (Ответы педагогов). Вы, верно, отвечаете. Я предлагаю провести упражнение, с помощью которого можно проверить, насколько активно вы сами заботитесь о своем здоровье и способствуете его укреплению.

Я работаю над своим здоровьем». Я буду задавать Вам вопросы. Если ответ положительный, то Вы делаете шаг вперед, если ответ отрицательный –остаетесь на месте:

- я ежедневно делаю утреннюю гимнастику;
- я ежедневно совершаю прогулки перед сном;
- я посещаю бассейн или тренажерный зал;
- я периодически провожу разгрузочные дни;
- у меня отсутствуют вредные привычки;
- я 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.

А мы с Вами продолжаем наш мастер-класс. Акционерное общество «МАСТЕРВИТ» предлагает Вам новые витамины «ЗОЖ». Витамины получит каждый, но они не простые. (*Участникам раздают витамины*)

На каждой баночке есть номерок и сейчас я попрошу выйти участников с номером 1. Вам предлагается разновидность игры «Кольцеброс» - развивает глазомер, ловкость; воспитывает доброжелательность.

На опушке ёж гулял,
Все колечки растерял.
На опушку мы пойдем
Ежу колечки соберем.

Участники по очереди набрасывают кольца ежу на колючки. Витаминкам под номером 2 предлагаем поиграть в теннис.

2. Игра «Теннис» - развивает глазомер, двигательную активность, координацию движений; воспитывает интерес спорту.

Теннис вид большого спорта,
Перспективная игра.

В сердце теннисного корта
Ждет соперников жара.
В ходе партий прояснится,
Кто из игроков силен.
Чья мечта осуществится,
Кто же будет чемпион?

Участники ракетками чеканят мяч, который привязан к ракетке.

3. Сейчас попрошу выйти витаминки с номером 3.

Вам предлагаем игру «*Шар затейник*» - учит прыгать в высоту; развивает глазомер, ловкость; воспитывает интерес к игре.

Шар воздушный, шар воздушный
Вырывается из рук.

Непослушный, непослушный –

К потолку взлетает вдруг.

А на шаре том цветы

Небывалой красоты.

И на каждый на цветок

Прилетит сейчас жучок!

Участники получают ладошки на липучке, в прыжке их нужно прилепить к цветным шарам.

4. Сейчас я хочу пригласить витаминки с номером 4.

Для них мы подготовили «*Веселую разминку*» - учит двигаться под музыку; развивает двигательную активность, чувство ритма, координацию движений; воспитывает интерес к танцам.

Раз, два, три, четыре, пять!

Начинаем танцевать.

Степы в руки мы возьмем,

Танец весело начнем.

Участники берут ленты и под музыку повторяют движения танца.

Сейчас я предлагаю Вам цветную разминку с палантином – закрепить знание цветов; развивать двигательную активность, внимание. Участникам предлагается выбрать цвет, по сигналу палантин поднимают вверх. Участники чей цвет будет назван меняются местами, пробегая под палантином.

5. Витаминкам под номером 5 предлагается аналог игры «*Кто быстрее?*» - закрепить знание геометрических фигур, цветов; развивать быстроту реакции, ловкость, слуховое внимание. Участники идут по кругу под музыку, как только закончится музыка необходимо занять геометрическую фигуру.

Чтобы не болеть, надо научиться правильно дышать. Существует много разновидностей дыхательной гимнастики. Профессия обязывает нас много говорить. Перенапряжение голосовых связок может спровоцировать болезни горла: ларингит, фарингит. В целях профилактики предлагаю Вам выполнить комплекс дыхательно-голосовых упражнений для укрепления мышц гортани.

Комплекс дыхательно-голосовых упражнений для укрепления мышц гортани.

«Поцокайте» языком громко и быстро, тихо и медленно.

Несколько раз постарайтесь дотянуться языком до подбородка.

Постарайтесь зевнуть с закрытым ртом, как бы скрывая зевок от окружающих.

Откройте рот максимально широко, немного расслабьте мышцы и мягко опустите голову вниз. Вернитесь в исходное положение.

Прижмите указательные пальцы к переносице. Представьте, что вы набрали в рот воды, помычите.

Выполните движения губами, мысленно произнося «а-о-э».

Инструктор: Мысленно положите на левую руку всё то, с чем вы пришли сегодня на мастер-класс: свой багаж мыслей, знаний, опыта. На правую руку - то, что получили на мастер-классе нового. Давайте одновременно хлопнем в ладоши и скажем СПАСИБО! Мне остаётся только поблагодарить участников за внимание и за работу. Творческих всем успехов! Всего вам большого и светлого.