

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад комбинированного вида № 95 «Звоночек»  
муниципального образования городской округ Симферополь  
Республики Крым

**Мастер-класс «Здоровьесберегающие технологии в детском  
саду в подготовительной группе».**

Подготовила:  
воспитатель  
Феватова С.С.

Симферополь, 2021г.

**Мастер-класс для родителей**  
**«Здоровье – сберегающие технологии в детском саду в**  
**подготовительной группе».**

**Цель мастер-класса:** Освоение и последующее применение технологий в практической деятельности -воспитателя и родителей.

**Задачи:**

- Дать определение понятию - «Здоровье».
- Познакомить участников мастер-класса с опытом работы по применению здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

**Форма проведения:** Педагогическая мастерская.

**Ход мероприятия.**

**Вступительное слово.**

- Добрый день, уважаемые гости! Сегодня хочется поговорить с вами о самом главном и дорогом, что есть у человека, о нашем здоровье.

Позвольте начать наш сегодняшний разговор с легенды. «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? родителей).

Один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов! Значит, здоровье-то оказывается спрятано в каждом из нас, только не каждый может его сохранить.

**Тренинг «Расскажи о себе».**

Предлагаю вам немного поиграть. Тот, у кого в руках мяч, называет свое имя и прилагательное на первую букву своего имени, которое характеризует его во взаимодействии с другими людьми. Например: Ольга-организованная, Марина – миролюбивая и т. д.

**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 ярко светит

солнце, голубое небо. Напишите, какие 9 ценностей важные для Вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например: деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.).

А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и может 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?

Родители зачитывают по кругу свои жизненные ценности. Воспитатель записывает их на доске. Если слова повторяются, то воспитатель ставит плюсы. Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и по важности для присутствующих. Например: 1 место – здоровье, 2 место- семья и т. д.

Диаграмма.

По данным Всемирной организации здравоохранения наше здоровье определяют следующие факторы:

- Наследственность - на 20%;
- Условия внешней среды – на 20%;
- Система здравоохранения – на 10%;
- Образ жизни человека – на 50%.

**Вывод:** Наше здоровье - в наших руках. И от того какой образ жизни мы ведем, зависит наше здоровье и здоровье наших детей, потому что они воспитываются на нашем примере.

**Игра «Неоконченное предложение».**

Давайте выясним, что необходимо нашим детям, чтобы они были здоровыми. Выберите карточку и постарайтесь закончить предложение.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет ... каждый день делать гимнастику.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет ... правильно и во время питаться и т. д.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет ... закаливаться.

- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... соблюдать режим дня.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет ... заниматься физкультурой.

Воспитатель. Итак, подведем итог: **ребёнок будет здоров, если будет вести здоровый образ жизни.**

А теперь, давайте посмотрим, что же об этом думают ваши дети.

**Интервью с детьми (видеоролик).**

Когда впервые детям задаешь вопрос, что же самое дорогое и ценное, в жизни человека, то чаще всего слышишь в ответ: «деньги», «машина»,

«золото» и т. д. Иногда после наводящих вопросов называют – «здоровье», «жизнь» , а бывает и не упоминают их в числе основных ценностей. Спрашиваешь: Когда вы болеете, чем вас лечат?» Все дружно говорят: «Лекарствами» . А можно быть здоровым без лекарства?» - «Нет!».

Такие ответы говорят о том, что детей нужно учить быть здоровыми. Из детства ребенок выносит то, что сохраняется потом на всю жизнь.

Януш Корчак писал: «Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только они не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься».

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДЕТСКОМ САДУ.**

Первое, с чем мы сталкиваемся, при поступлении детей в детский сад, это их слабое физическое развитие. Общая картина такова: дети испытывают «двигательный дефицит», задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Дети имеют излишний вес, нарушения осанки.

Поэтому, многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития.

Сегодня хотелось бы поделиться опытом работы по использованию здоровьесберегающих технологий в нашем детском саду.

Особое внимание уделяется утренней гимнастике. Утренняя гимнастика – это ежедневная процедура, которая обязательно должна проводиться как в детском саду, так и дома. Мы проводим Утреннюю гимнастику в различных формах: музыкально – ритмическая, аэробика, ритмопластика.

Сейчас я предлагаю вам посмотреть комплекс утренней гимнастики для детей подготовительной группы с предметами под музыку (1-ая подгруппа).

Есть много различных способов профилактики и лечения ОРЗ, но один из самых простых, эффективных и безвредных – это массаж особых зон на коже, которые связаны с важными регуляторами деятельности внутренних органов.

- оздоровительный массаж (2-ая подгруппа.);
- элементы стретчинга ( 3-я подгруппа.).

В качестве профилактики от простудных заболеваний, мы используем дыхательную гимнастику, особенно в холодное время года в сочетании с массажами, а так же в качестве закаливающих процедур.

Упражнения дыхательной гимнастики по Стрельниковой (1-ая подгруппа).

**Игра «Гномики и домики» (под музыкальное сопровождение).**

**(На слово «Гномики» родители с детьми двигаются в различных направлениях в полуприседе; на слово «Домики» - встают, изображают руками крышу дома).**

Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено русским народом. Предлагаю вам закончить пословицу о здоровье:

- а) Здоровье ... - дороже золота.
- б) Здоровье ни за какие деньги... - не купишь.
- в) Болен лечись, а здоров... - берегись.
- г). В здоровом теле, здоровый... - дух.

Ритм жизни человечества в наше время вызывает огромное физическое и психологическое напряжение. Сколько ненужных, бесполезных движений мы делаем и подвергаем нервную систему излишней нагрузке. Физическая и умственная нагрузка, всплеск эмоции истощают организм и одного ночного отдыха ему недостаточно. Усталость тела мы чувствуем сразу, а вот на усталость мозга не всегда обращаем внимание. Если вы не можете сконцентрировать внимание на том, что делаете, это значит, ваш мозг устал и эффективно помочь ему может - релаксация.

**(Видеоролик – «Если ты устал» ).**

Воспитатель. Вот и подошла к концу наша сегодняшняя встреча.

**Игра «Возьмёмся за руки друзья».**

**(Все стоят в кругу).**

Каждый желает соседу справа чего – либо и берёт его за руку. (Действие происходит до тех пор, пока круг не замкнётся.)

Наша ниточка не прервалась и я надеюсь, что мы всегда будем вместе бороться за наше здоровье, будем крепко дружить и поддерживать друг друга в трудную минуту. Ведь добрые дела и дружба-это тоже здоровье. Предлагаю Вам для сохранения здоровья детей использовать здоровьесберегающие технологии в домашних условиях.

**Уважаемые родители! Помните, что здоровье ребёнка в ваших руках!**