

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение - детский сад «Теремок»

**Мастер-класс**  
**по теме "Здоровьесберегающие технологии**  
**в образовательном процессе"**

Провела:  
Мякшина А.П.

с. Аллак  
2014 г

**Цель мастер-класса:** Расширить представление педагогов о разнообразии здоровьесберегающих технологий.

**Задачи:**

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

**Форма проведения:** педагогическая мастерская.

**План проведения мастер – класса**

**I часть: Теоретическая**

Знакомство.

Рубрика «Про здоровье».

**II часть: Практическая**

Самомассаж.

Зрительная гимнастика.

Ритмопластика.

**III часть: Заключительная**

Релаксация.

**I часть**

**Знакомство.** Добрый день, уважаемые педагоги! Тема мастер-класса «Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе».

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

*(знакомство-приветствие).*

Итак, мы с вами познакомились, и можем начать работу нашего мастер - класса. Сегодняшняя наша встреча, уважаемые коллеги, пройдет в форме путешествия на воздушном шаре.

**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 3 ценности 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 грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 1 (а потом еще 1) слово из списка. Что вы оставили в списке?

(Все зачитывают по кругу свои жизненные ценности. Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и по важности для присутствующих. Например, 1 место – здоровье, 2 место- семья и т.д.)

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

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: “Вы болеете дети?” Все дружно говорят: “Да” - “А чем вас лечат?” - “Таблетками. А можно быть здоровым без таблеток?” - “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 дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься”.

Сегодня вы увидите элементы ритмопластики, самомассажа, релаксации, психогимнастики, музыкотерапии, а также узнаете, как можно использовать мультимедийный офтальмотренажер в работе с детьми

## **II часть**

### **Практическое занятие с педагогами. Самомассаж.**

Главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему малыша, помогает ребенку снять общую усталость.

При проведении массажа я учу детей не надавливать силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая.

Ведущий вид деятельности детей дошкольного возраста – игра, поэтому и массаж мы проводим в виде игры. В своей работе я использую элементы игрового массажа под песни Железновой.

### **Комплекс самомассажа « У жирафа пятна, пятна».**

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

(Хлопаем по всему телу ладонями).

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носках, на животах, на коленях и носках.

(Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела).

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.

(Щипаем себя, как бы собирая складки).

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носках, на животах, на коленях и носках.

(Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела).

### **Практическое занятие с педагогами. Зрительная гимнастика.**

Кто скажет, как помочь глазам отдохнуть? (зажмуриться, сделать гимнастику для глаз, закрыть глаза).

В работе я использую разные виды упражнений. Комплексы зрительной гимнастики. Упражнения разнообразные по форме и содержанию, В упражнения включаются игровые или сюрпризные моменты, стихи, потешки и т.д.

В работе я часто использую офтальмотренажеры, которые не только помогают улучшить зрение, но и сами по себе интересны для детей.

Занимаясь на тренажерах, дети прослеживают глазами вертикальные, горизонтальные или другие линии.

На первых порах детям легче проследить путь с помощью указки, а затем можно обойтись и без нее. Упражнения со схемами провожу в положении сидя или стоя.

Я предлагаю сделать гимнастику для глаз с помощью нашего специального мультимедийного офтальмотренажера.

### **Практическое занятие с педагогами. Ритмическая гимнастика.**

Мы сегодня путешествовали в стране массажа и в стране гимнастики. А у людей, которые путешествуют, всегда хорошее настроение? Приглашаю всех в страну ритмопластики. Ритмопластика – это движения под музыку, предлагаю выполнить движения вместе со мной.

Песня «Я рисую...»

### **III часть**

И в завершении мастер – класса я предлагаю вам помедитировать. (проводится под спокойную музыку).

Давайте найдём своё сердце, прижмём обе руки к груди, и прислушаемся, как оно стучит: «тук, тук, тук». А теперь представьте, что у вас в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Давайте улыбнёмся и подарим друг другу немного света и тепла своего сердца.

А сейчас мысленно положите на левую руку всё то, с чем вы пришли сегодня на мастер-класс: свой багаж мыслей, знаний, опыта. А на правую руку — то, что получили на мастер-классе нового.

А сейчас давайте одновременно хлопнем в ладоши и скажем СПАСИБО! А мне остаётся только поблагодарить зал за внимание, а участников за работу.

Спасибо за сотрудничество, дополнительную информацию об использовании здоровьесберегательных технологиях в образовательном процессе вы получите из буклетов. (Вручение буклетов)

Творческих всем успехов!

### Используемая литература

1. Алямовская, В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении /В.Г. Алямовская //Дошкольное образование. - 2004. - №17-24.

2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие – М.; Сфера, 2008.

3. Доскин В.А., Голубева Л.Г. Как сохранить и укрепить здоровье ребенка.- М.: Просвещение, Росмэн, 2006.- 144 с.

4. Доскин В.А., Голубева Л.Г. Растем здоровыми. – М.: Просвещение, 2004.- 112 с.

5. Сергиенко, Т.Е. Работа с педагогами по повышению их компетентности в области здорового образа жизни дошкольников /Т.Е. Сергиенко //Методист. - 2006. - №10.