# муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида № 8»   
города Сорочинска Оренбургской области

«**СЕМЬ СЛАГАЕМЫХ ЗДОРОВЬЯ**»

(мастер-класс для педагогов)

Выполнила: воспитатель

Полоумова С.А.

2023г.

***Цель:***формирование мотивационных установок на здоровый образ жизни; уточнение и углубление компетенций воспитателей об основных факторах, способствующих укреплению и сохранению здоровья ребенка в условиях детского сада.

***Задачи:***

* расширить знания педагогов с учетом современных требований по формированию основ физического воспитания и здорового образа жизни,
* поиск эффективных форм, использование инновационных подходов и новых технологий при организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ,
* развить творческий потенциал педагогов.

**Методы и приёмы:** игровой метод, демонстрация наглядного материала.

**Оснащение: ТСО**: экран, проектор, презентация.

**Ход мастер – класса**

Нашу мастер-класс хотелось бы начать с одной очень известной «Легенды о человеке»: «Давным-давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, изадумалионисоздатьчеловекаизаселитьпланетуЗемля.Сталирешать,какимдолженбытьжительЗемли.

Одинизбоговпредложил:«Человекдолженбытьсильным».Другойдобавил: «Человек должен быть умным». Третий сказал: «Человек долженбыть здоровым». Но тут кто-то из богов возмутился: «Если все это будет учеловека, он будет как мы». Тогда решили они спрятать главное, чем хотелинаградить человека, – его здоровье. Да вот только куда спрятать-то? Однипредлагалиглубоковсинееморе,другие–завысокие горы.Акто-то избоговпридумал:«Здоровьенадоспрятатьв самогочеловека».

Так и живет с давних времен человек, пытаясь найти свое здоровье. Да вот некаждомуданосберечьбесценныйдарбогов».

Здоровье для человека – это самая главная ценность, но, к сожалению, мыначинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем. Сегодня, мыговоримоздоровьенашихдетей. «Дети –цветыжизни»,ачтобыэтицветырослиздоровымиисчастливыми,намнеобходимосоздатьиподдерживать благоприятные условия.

Видетькрасивого,умного,здоровогоребенка–желаниекаждого,ктонаходится с ним рядом, кого волнует и заботит его будущее. Папы, мамы,бабушки и дедушки постоянно размышляют над тем, как, когда и скольконужно заниматься с ребенком, чтобы быстрее научить его ходить, говорить,считать.Эти заботыпороймешаютзаметитьрядом верногоинадежногопомощника. Название ему – движение, развитие моторики, что способствуетукреплению здоровья.

Чтобызапомнитьсемьслагаемыхздоровогообразажизни,мыпоиграемв игру«Цветик-Семицветик». Семьслагаемыхздоровья,семьлепестковЦветика-Семицветикаи каждый лепесток – это новое слагаемое здоровьянашихдетей.

**Первыйлепесток«Режим дня».**

Уважаемые коллеги , я хочу рассказать поучительную историю:

«Жил-был мальчик Алеша Иванов. Были у Алеши мама, папа, две бабушки итетя. Они его любили-обожали. Поэтому Алеша ложился спать, когда емухотелось. Спал до полудня. Просыпался... зевал, широко разинув рот. И тетяЛизатотчасже вливала емувроткакао.

Аобебабушкипротягивалиемупирожное.Алешинпапавэтовремястарался развеселить ребенка. А мама бежала в магазин, чтобы купить Алешекакой-нибудьподарок.»

**Скажите правильно ли поступают взрослые? Верно, и самое главное ребенка не соблюдается режим дня. В своей практике мы часто сталкиваемся с тем, что режим** **дня ребенка не соблюдается. И это приводит к переутомлению ребенка**

А сейчаспредлагаюпоигратьвигру**«Крокодил»** и составить режим дня для Алеши.Вамнужноразделитьсянадвекоманды.Каждаякомандапоочередивытаскиваеткарточку,рассказывает о фрагменте режимного момента, но не называет его,чтонанейизображено,асоперникидолжныотгадать.Послеэтогонужносоотнестикарточкусподходящимсекторомвнужномпорядке.По окончанию игрыпроверяем,правильностьсоставлениярежимадня.

Второйлепесток«Правильноепитание».

Итак,открываемследующийлепесток.Правильное питание – это включение в рацион овощей и фруктов, мяса имолочныхпродуктов.Тоестьпродуктов,богатых витаминами,минеральными солями, а также белком. Хочется обратить внимание еще нато, что интервал между приемами пищи должен составлять не более 3-4часов.

Предлагаю вашему вниманию дидактическую игру: **«Полезные и вредныепродукты».**

**Цель:** Способствовать формированию у **детей**представлений о роли правильного питания в жизни человека.

**Ход:**Перед началом игры воспитатель рассказывает о том, что вредная еда приносит вред не только всему организму, но и нашим зубам. Потом каждый ребенок берет картинку с изображением какого-либо **продукта**, называет его и говорит,какой **он-полезный или вредный**. Если **продукт полезный - относит его к**"Веселому зубу", если **вредный - к**"Грустному".

**Третийлепесток«Оздоровительныемероприятия».**

Скажите, какие оздоровительные мероприятия вы знаете? Необходимы лиони?Какоеместовфизическомразвитииребенказанимаетутренняягимнастика?

Утренняя гимнастика наряду с другими оздоровительными мероприятиямиимеетважнейшеезначениевфизическомразвитииребенка-дошкольника.Ежедневноепроведениеутреннейгимнастикивопределенноевремявгигиенической обстановке, правильно подобранные комплексы физическихупражнений,растормаживаютнервнуюсистемудетей,активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, повышаютфизиологическиепроцессыобмена,увеличиваютвозбудимостькорыголовногомозга,атакжереактивностьвсейцентральнойнервнойсистемы.

Помимо оздоровительного значения, утренняя гимнастика имеет и большоевоспитательноезначение.Систематическоееепроведениевоспитываетудетейпривычкуежедневноделатьфизическиеупражнения,приучаеторганизованноначинатьсвойтрудовойдень,согласованнодействоватьвколлективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а такжевызываетположительныеэмоциии радостноеощущение если зарядка проходит под музыку.И явамсейчаспредлагаюсделатьвместесомноймузыкальнуюзарядку.**Комплексутреннейгимнастикиподмузыку«Мы почешем наши ушки».**

Кроме утренней гимнастики, существуют и другие виды гимнастики длядошкольников.Какие вам известны?(коллеги берут карточку и характеристику)

**Пальчиковая.**Центр мелкоймоторики руквмозгурасположенрядомс речевым центром, поэтому развивая моторику рук, вы параллельноразвиваетеречь.

**Гимнастика после сна.** Восстанавливает работоспособность после отдыха,тонизируеторганизм.Втожевремяноситоздоровительныйхарактер.

**Физкультминутки.**Короткиепаузымеждузанятиями,которыепозволяют

ребенку отвлечься, встряхнуться, размять мышцы.

**Артикуляционная.**Разрабатываеторганыречи.

**Зрительная.** Полезна всем современным детям, т. к. они слишком многовременипроводятзателевизором, анекоторые,ужеизакомпьютером.

Гимнастика приучает регулярно выполнять упражнения для глаз, что оченьпригодитсявшколе.

**Спортивная.**Проводитсявспециализированныхспортивныхучрежденияхподруководствомтренера

**Дыхательная.**Развиваетлегкие,участвуетвпрофилактикепротивпростудных заболеваний.

Сейчас я вам предлагаю игру на дыхание **«Веселая эстафета»**

Цель: развитие сильного ротового выдоха; обучение умению дуть через трубочку;

Четвертый лепесток«Прогулканасвежемвоздухе».

Пребываниедетейнасвежемвоздухеимеетбольшоезначениедляфизического развития. Прогулка является первым и наиболее доступнымсредством закаливания детского организма. Она способствует повышениюего выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешнейсреды,особеннокпростуднымзаболеваниям.Полезносочетатьпрогулкус

двигательнойдеятельностью. Мы вам предлагаем один из вариантов двигательной деятельности народные игры.

Народнаяподвижнаяигра«Лягушата на болоте»

Цель: развивать у детей умения действовать по сигналу; упражнять в прыжках на 2 ногах и на одной.

**Зазывалка:**

Дети, дети все сюда,

Здесь весёлая игра

Раз, два, три, четыре, пять

Собираемся играть.

-Ребята, отгадайте загадку: На болоте проживает,

Ловит мух и комаров.

Только «Ква» она и знает.

Кто назвать её готов?

-Правильно - это лягушка!

**Описание игры:**С двух сторон очерчиваются берега, в середине - болото. На одном из берегов находится журавль (за чертой). Лягушки располагаются на кочках (кружки на расстоянии 50 см) и говорят слова:

Вот с намокнувшей гнилушки

В воду прыгают лягушки.

Стали квакать из воды:

Ква-ке-ке, ква-ке-ке

Будет дождик на реке.

С окончанием слов лягушки прыгают с кочки в болото. Журавль ловит тех лягушек, которые находятся на кочке. Пойманная лягушка идет в гнездо журавля.

Пятыйлепесток«Профилактиказаболеваний».

УспешнаяпрофилактикаОРВИ,гриппаидругихзаболеванийудетей– результатсовместнойработыродителейиперсоналадошкольного учреждения.Необходимоследоватьсоветамспециалистов,чтобысохранитьздоровье ребенка в любой сезон, а еще – проводить различныепрофилактическиемероприятия(чистоты и гигиены,прогулки,закаливание, двигательная активность).Существует прекрасная методика Драпкина О.М., Масленникова Г.Я., Шепель Р.Н. «Стратегии профилактикизаболеваний»

На ваше внимание предлагаю сухое закаливание и игру на развитие двигательной активности.

Есть разные формы **закаливания**. Одним из них является – **сухое обтирание**. При соблюдении ряда условий этот метод оказывает огромный **оздоровительный эффект.** При этом в несколько раз снижается риск простудных заболеваний, улучшается кровообращение, нормализуется обмен веществ, повышается тонус центральной нервной системы, оказывается общеукрепляющее воздействие на весь организм.

**Комплекс 1.**

**Рукавичка**, **рукавичка**, ты совсем мне, как сестричка Шейку ты мою потри раз, два, три, раз, два, три А теперь мою ладошку, ты потри ещё немножко И по ручке всё быстрей, взад-вперёд быстрей, быстрей! Ножки быстро растираем, **рукавички убираем**!

**Комплекс 2.**

Раз, два, три, четыре, пять – появляется опять Из корзинки **рукавичка**– наша милая сестричка! Раз, два, три, четыре, пять – тело будем изучать! Шея крутит головой – ох, устала ой-ой-ой! Разотрём её немножко и пойдём своей дорожкой! На пути у нас животик: ой потрите и меня! Ты совсем, как бегемотик – разотрём мы и тебя! Две дорожки на пути? Это ноженьки твои! Ножки тоже растираем, про пальчики не забываем! Ах, мои вы мастерички, ручки – быстрые сестрички! Мы про вас не забываем – очень нежно растираем!

Игра на развитие координации движения **«Вправо влево повернись»( на дорожке)»**

Шестой лепесток «Правильно организованная развивающая среда».

*В соответствии с ФГОС ДОО развивающая предметно-пространственная среда должна обладать следующими качествами:*

* Психологическая, физическая и функциональная безопасность;
* Правильная возрастная адресация;
* Возможность многоцелевого использования (в том числе и для детей с ОВЗ);
* Функциональная (игровая) привлекательность;
* Возможность организации коллективной деятельности;
* Дидактическая ценность;
* Развивающие возможности;
* Эстетическая ценность;
* Методическая обеспеченность;
* Долговечность.

Предлагаю для родителей консультацию**«Создание физкультурно-игровой среды дома».**

Родителям следует позаботиться о создании такой физкультурно-игровой среды дома. Правильный подбор и рациональное использование физкультурного оборудования способствуют развитию двигательной сферы ребенка, позволяют более полно удовлетворить его потребность в движении, формируют базовые умения и навыки, расширяют возможности использования разных видов упражнений. Так, лазанье по гимнастической стенке, канату, ходьба на лыжах, езда на самокате, велосипеде значительно увеличивают амплитуду движений, улучшают гибкость опорно-двигательного аппарата. Упражнения с мячом, обручем, скакалкой, метание предметов в цель (серсо, кольцеброс) способствуют развитию быстроты двигательных реакций. Балансирование на крупном набивном мяче, балансире, катящемся цилиндре, ходьба по шнуру, палке и т. д. развивают координацию и ловкость. Прыжки на батуте, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, самокате, катание на санках с горок способствуют развитию ловкости и выносливости.

Для тренировки мышц плечевого пояса полезны упражнения с обручем и резиновым кольцом, различные виды ходьбы, повороты, приседания и т. д.

Езда на велосипеде, роликах, коньках, ходьба на лыжах стимулируют развитие мышц ног. С целью укрепления стопы и профилактики плоскостопия используются массажеры, мелкие предметы (колечки, палочки, шарики для захвата их пальцами ног, ребристые доски. Формированию правильной осанки способствуют упражнения, выполняемые у стенки, упражнения с детским эспандером, гимнастической палкой и другими предметами.

Для ребенка 4—7 лет советуем приобрести какой-нибудь спортивно-игровой комплекс («Крепыш», «Растан», «Забава») или самим оборудовать физкультурный уголок и посте пенно дополнять его разными пособиями.

На комплексе можно выполнять самые разнообразные движения: лазанье по канату, под весной лестнице; висы на перекладине, кольцах; качание на качелях и вертикальных лианах; удерживание равновесия на наклонной лесенке. При этом занятия могут носить сюжетно игровой характер: «Поездка на парусном корабле», «Кругосветное путешествие», «Мы — спортсмены» и т. д. Это привлекает детей, создает у них положительный эмоциональный настрой, в результате чего они постепенно овладевают новыми и более сложными видами движений.

По мере формирования двигательных навыков и расширения интересов ребенка спортивный уголок следует пополнять более сложными пособиями различного назначения. Так, целесообразно приобрести пособия для профилактики плоскостопия, организации подвижных игр и упражнений общеразвивающего воздействия.

Дома желательно иметь несколько мягких модулей: бум напольный, валик «Змейка» — для упражнений в ходьбе, беге и равновесии; полукольцо (дуга) — для подлезания. Одним из самых увлекательных пособий для дошкольников является гимнастическая лестница. На нее можно прикрепить скат с бортиками (по нему ребенок скатать мяч); подвесить корзину и мишень для забрасывания мяча и метания предметов. Если перекладины лесенки съемные, то к верхней можно прикрепить веревочную лестницу, канат, качели. дома, как мы уже сказали, необходимо иметь мелкие физкультурные пособия : различные мячи (резиновые, теннисные, мяч-шар, мяч-массажер, набивной мяч весом 0,5—1 кг, обруч, гимнастическую палку, шнур. Известно, что дети любят бросать и ловить мяч, прокатывать утяжеленный мяч. Точность совершенствуется в упражнениях с прокатыванием мяча в цель (кегля, кубик, которые являются более результативными, если выполняются одной рукой.Хорошо учить ребенка катать обруч: перед началом движения ребенок ставит обруч ребром на пол, затем, придерживая его одной рукой сверху, другой снизу подталкивает его вперед. Учите правильно бросать мяч из-за головы двумя руками: руки над головой чуть согнуты, локти вперед, пальцы разведены и обхватываютмяч.**Спортивный уголок дома**

Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей и родителей. Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в дошкольном учреждении, развитию ловкости, самостоятельности. Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в магазине, другие сделать самим. По мере формирования движений и расширения интересов ребенка уголок следует пополнять более сложным инвентарем.

Начальные движения ребенок осваивает в кроватке. Начинающему ходить нужны устойчивые предметы, за которые можно ухватиться (стул, столик, большой куб). Большой интерес у детей вызывает ящик со сторонами 50х50, высотой 150 см, в который они могут залезать и вылезать.

В спортивном уголке должны быть мячи разных размеров, обручи, палки, скакалки и др. предметы

Седьмойлепесток«Эмоциональноездоровье».

Эмоциональноездоровьезависитотнасвзрослых. Однастрессоваяситуацияможетоставитьсвойследиподорватьздоровьемалышу.Но в жизни часто бывает так, что стрессовые ситуации возникаютнеожиданноимыкнимзачастуюнеготовы.Длятого,чтобыуметьпротивостоятьтакимнеприятныммоментам,крайневажноукреплятьсвоепсихическоездоровье.Итутнам напомощьприходитсмех терапия и различные игры на снятия эмоционального напряжения:

**«Поздоровайся разными частями тела», «Смешинка», «Дедушкиныштанишки», «Хохотун», «Рассмешисоседа»**

**Игра «Повтори»**

**Цель игры:**

• стимулировать двигательное творчество детей,

• развивать память,

• совершенствовать координацию,

• упражнять в необходимых (в зависимости от выбора педагога) двигательных навыках.

**Ход:** Игра проводиться в паре. На полу раскладываются геометрические фигуры. С детьми обговаривается, какое движение соответствует определенной фигуре. Дети под музыку выполняют эти движения.

**Игра «Передай другу»**

Цель: научить ребенка моментально концентрироваться на одномпредмете, развить коммуникабельность, внимание, координацию.

Ход: В этой игре участвуют, как минимум, 6 человек. Большее количество игроков только приветствуется. Дети садятся по кругу и палочками передают стаканчики наполненные например – радостью.

А сейчас мы поиграем в игру **«Веселое творчество**»

**Цель: снятьпсихоэмоциональное напряжение и зарядить детей положительными эмоциями.**

**Описание игры:** двое играющих садятся напротив друг друга,ведущий предлагает нарисовать друга на прозрачной пластине приложив ее к лицу другого игрока

Заключительноеслово.

И в заключение всем присутствующим хотелось бы посоветовать: чащеулыбайтесь,обнимайте,целуйтедетей,имэтооченьнеобходимо.

Наша главная цель – воспитывать будущих созидателей жизни. Каковчеловек – таков мир, который он создает вокруг себя. Хочется верить, чтонаши дети, когда вырастут, будут любить и оберегать близких, заботиться освоемздоровье и здоровьесвоихродных.