

*Новикова Зоя Владимировна,
Рахимова Галина Степановна,*

воспитатели,

МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №6 «Жемчужинка»,

г.Чистополь, Республика Татарстан

Мастер-класс для педагогов «Здоровым быть - здорово»

(физкультурно - спортивное направление)

Аннотация. Данное мероприятие направлено на систематизирование знаний педагогов по вопросам оздоровления дошкольников и воспитания у ребёнка ЗОЖ

Ключевые слова: здоровье, самосохранение, саморазвитие

Задачи: Формировать и закреплять профессиональные знания, умения и навыки педагогов в оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста. Способствовать развитию педагогического мышления, создать благоприятную атмосферу для творческой работы всех участников. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, прививать навыки здорового образа жизни.

Оборудование: презентация, столы, мультимедийное оборудование, мольберт, игровое пособие «Парашют»

Раздаточный материал: Карточки – задания: таблица, карточки с изображением продуктов с содержанием витаминов А,В,С,Д; пластиковая бутылка, самоклейка, шило, тесьма, коробочка от киндер- сюрприза.

Ход мастер-класса:

Выделение проблемы.

Здравствуйте уважаемые коллеги, сегодня я представляю мастер- класс «Здоровым быть - здорово»

И прежде чем начать, я хочу рассказать Вам одну притчу.

Давным-давно, на горе Олимп жили–были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали думать: каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным»,

другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». А 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. А самый мудрый из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека, пусть он его поищет». Так и живёт с давних времён человек, пытаюсь найти своё здоровье. Только вот не каждый может найти и сберечь этот бесценный дар!

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. Помочь ребёнку найти этот дар, сохранить и укрепить должен воспитатель!

И слова Сухомлинского актуальны сегодня как никогда: Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависят их духовная жизнь и мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

Поэтому именно с раннего возраста необходимо приобщать ребёнка к заботе о своем здоровье, воспитывать у него заинтересованность и активность в саморазвитии и самосохранении.

Посмотрите видеосюжет «Что значит быть здоровым»

Наш мастер класс будет направлен на то, через что мы можем провести ребёнка к ЗОЖ

Для того, чтобы нам начать наш мастер-класс, нам необходимо выбрать участников. Для этого предлагаю вам поиграть в игру «Перевертыши», я вам буду читать пословицы о здоровье в перевернутом виде, а вы должны назвать

правильный ее вариант. Тот, кто правильно назовет пословицу, будет приглашен на мастер-класс как участник.

1. В больном теле – больной дух. / В здоровом теле – здоровый дух.

2. Держи голову в тепле, живот – сытым, ноги – в холоде. / Держи голову в холоде, живот – в голоде, а ноги - в тепле.

3. Было бы счастье, а здоровье найдем. / Было бы здоровье, а счастье найдем.

4. Здоровье можно купить/ Здоровье не купишь.

Сейчас каждый участник займёт своё место, где у каждого на столе будет дано задание, вы должны внимательно прочитать задание и выполнить его, время для работы определяют песочные часы.

(работа со слушателями) А мы переходим к рубрике “Про здоровье”.

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 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 по кругу свои жизненные ценности. Ведущий записывает их на доске. Если слова повторяются, ведущий 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.

Сейчас рубрика «Учим ребёнка ЗОЖ» наши участники фокус группы расскажут и покажут те задания, которые они выполнили

Ведущий (обращаясь к первому участнику): Через что вы поведёте ребёнка к ЗОЖ?

1 участник: Через занятия физическими упражнениями.

Мне нужно было нарисовать пиктограммы к предложенным исходным положениям

И.п.: ноги на ширине плеч, руки к плечам

И.п.: ноги шире плеч, руки за головой

И.п.: сидя, ноги врозь, руки на поясе

И.п.: лёжа на спине, руки в стороны

И.п.: стоя на коленях, руки к плечам

И.п.: ноги вместе, руки за спиной

Ведущий (обращаюсь ко второму участнику): Через что вы поведёте ребёнка к ЗОЖ?

2 участник: Через употребление витаминов. Мне нужно было в пустые клеточки приклеить продукты, в которых содержится данный витамин.

Ведущий: Через что вы поведёте ребёнка к ЗОЖ?

3 участник (обращаюсь к третьему участнику): Через развитие моторики. Я подобрала движения к пальчиковой гимнастике «Снежок» и сейчас предлагаю зрителям сделать это упражнение.

Раз, два, три, четыре, (загибаем пальцы, начиная с большого)

Мы с тобой снежок лепили («лепить», меняя положение ладоней)

Круглый, крепкий, очень гладкий (показать круг, сжать ладони вместе)

И совсем, совсем не сладкий. (грозить пальчиком)

Раз - подбросим, два – поймаем (подбрасывать и ловить «снежок»)

Три - уроним и ломаем (ронять воображаемый снежок, потопать ногами)

Ведущий (обращаюсь к четвёртому участнику): Через что вы поведёте ребёнка к ЗОЖ?

4 участник: Через использование нетрадиционного игрового пособия. Я изготовила игровое пособие «Бильбоке».

Ведущий: А сейчас я предлагаю всем участникам фокус группы поиграть в игру «Три медведя» с использованием нетрадиционного игрового пособия «Парашют»

Игра «Три медведя»

Цель: создание благоприятного психоэмоционального состояния, выполнение движений в соответствии с текстом.

Ход игры:

3 медведя шли домой (дети идут с парашютом по кругу)

Папа был большой, большой (парашют поднят вверх)

Мама с ним – поменьше ростом (руки с парашютом на уровне груди)

А сынок – малютка просто (опускают парашют)

Очень маленький он был,

С погремушками ходил (парашют ритмично поднимают и опускают)

Дзинь – дзинь!

«Грибок»

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Все держатся за ручки парашюта, и плавно поднимают его три раза, и на третий раз все, не отпуская ручки, заходят внутрь парашюта, и он плавно опускается сверху на всех.

Раз- два- три- грибок!

Мы знаем, что игра - это ведущий, основной вид деятельности детей.

В жизни взрослых людей игра тоже имеет огромное значение. Она всегда даёт возможность забыть об обыденном и надоевшем, окунуться в мир, где все нереально и поэтому просто. Я приглашаю сюда всех участников семинара, мы поиграем в игру «Мы команда»

игра «Мы – команда!».

Цель: сплочение коллектива.

Группа выполняет задания быстро и четко.

Инструкция: Постройте, используя всех игроков, следующие фигуры:

Вы должны чётко и быстро построить фигуру по указанию. Возьмитесь за руки постройте

круг;

квадрат;

треугольник;

ромб;

Мне хочется поблагодарить всех участников за активность, доброжелательность и полное взаимопонимание.

Ну а вы дорогие участники, чтобы вы хотели пожелать всем нам?
(участники фокус – группы высказывают свои пожелания)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Горбатенко О.Ф., Кадраильская Т.А., Попова Г.П., Физкультурно-оздоровительная работа, Издательство «Учитель», 2007.
2. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка М., 2000.
3. Петерина С.В. Воспитание культуры у детей дошкольного возраста М., 2002.
4. Интернет ресурс: <http://www.nsportal.ru>-Социальная сеть работников образования