

## Мастер – класс для воспитателей:

### «Приобщаем детей к здоровому образу жизни»

**Цель:** ознакомление воспитателей с опытом работы по формированию представлений у детей о здоровом образе жизни с использованием здоровьесберегающих технологий.

**Задачи:**

показать актуальность проблемы по приобщению детей к здоровому образу жизни;

показать значение развития потребности ребенка в знаниях о себе и своем здоровье, умение использования детьми упражнений на дыхание, самомассажа и др. для оздоровливания своего организма и предотвращения усталости глаз, мышц спины и рук.

**Здоровье** – одна из главных ценностей в жизни.

В последние годы негативные процессы стали угрожать здоровью нации.

По данным медицинского исследования с каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье. Эта проблема была и остается актуальной. Формирование здоровья детей является приоритетным направлением, а также сохранение и укрепление здоровья дошкольников, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не болеть.

В настоящее время в педагогике возникло особое направление **«педагогика оздоровления»**, в основе которой лежат представления о развитии здорового ребенка, здорового духовно и физически. Цель педагогики оздоровления сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни и добиться осознанного выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Взрослые не только охраняют детский организм от вредных влияний, но и создают условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка. Важным является правильный режим дня.

В процессе своей работы я использую упражнения, способствующие сохранению и укреплению здоровья ребенка, а также различные виды самомассажа.

#### «ДОЖДЬ».

Дождь!Дождь!Надо нам	«бегают» пальчиками по лицу
Расходиться по домам!	
Гром!Гром!Как из пушек	барабанят пальчиками по лбу,

щекам.

Нынче праздник у лягушек.

Град! Град! Сыплет град!

Все под крышами сидят,

Только мой братишка в луже

Ловит рыбу нам на ужин.

хлопают в ладоши.

изображают «крышу» над головой

глядят себя по лицу.

проводят большими пальцами

по крыльям носа.

### **«ПРЕВРАЩЕНИЯ».**

Лепим, лепим ушки -

Слышим хорошо!

Нарисуем глазки -

Видим далеко!

Носик мы погладим,

Усики расправим.

Теперь мы не ребята,

А веселые зверята!

щиплют пальцами раковины ушей,

мягко поглаживают брови, закрытые

глаза,

большими пальцами гладят крылья

носа.

рисуют указательными пальцами усы,

кружатся,

хлопают в ладоши.

### **«ЧТО В ГОРБУ?»**

Дети стоят паровозиком. На вопрос воспитателя - стучат по спине впереди стоящего. На ответ - поворачиваются гладят по спине.

- Что в горбу?

- Денежки!

- Кто насыпал?

- Дедушка.

- Чем он клал?

- Ковшичком.

- Каким?

- Позолоченным,

Сверху медью околоченым! (стучат ребрами ладоней)

### **МАССАЖ УШЕЙ.**

Массаж ушей важная процедура при простуде, насморке, кашле, аллергии (по С. М. Мартынову). Упражнения:

1. Быстро зажмите уши вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижмите ушные раковины к голове, затем отпустите (дозировка 3-6 раз). Этот простой прием массажа должен выполняться регулярно (укрепляет слизистые носа, горла и гортани), улучшает гибкость ушных раковин, способствует общему укреплению здоровья.

2. Захватите кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей. С силой потяните их вниз, потом отпустите (как это делают с именинниками, дозировка 6 раз).

### **«МАССАЖ ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ».**

1. Катать 2 ореха между ладонями.
2. Прокатывать 1 орех между пальцами.
3. Удерживать несколько орехов между расставленными пальцами ведущей руки.
4. Удерживать несколько орехов между обеих рук.

### **«МАССАЖ ШЕСТИГРАННЫМ КАРАНДАШОМ».**

Дети пропускают карандаш между одним, двумя, тремя пальцами, удерживая карандаш в определенном положении правой или левой руки.

Детям нравятся пальчиковые игры. Массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, указательного — влияет на состояние желудка, среднего — на кишечник, безымянного — на печень и почки, мизинца — на сердце. Так что пальчиковая гимнастика не только положительно влияет на речевые функции, но и на здоровье ребенка.

Большая роль отводится использованию **кинезиологических упражнений**. (Это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное воздействие коры головного мозга ребенка.)

**Кинезиология** - наука о развитии головного мозга через движение. Эти упражнения улучшают мыслительную деятельность, повышают устойчивость внимания, памяти, облегчают процесс письма в будущем. К каждому четверостишию предлагаются небольшие четверостишия, что позволяет вызвать у детей интерес к гимнастике.

### **Комплекс упражнений:**

#### **1. «Качание головой».**

«Покачаем головой,  
Неприятности долой!»

#### **2. «Глазки».**

«Быстро, быстро поморгай,  
Потом глазкам отдых дай!» (моргать глазами)

### 3. «Ушки».

«Ушки быстро разотрем,  
И погладим и помнём!» *(массировать мочки ушей)*

### 4. «Ротик».

«Чтобы четко говорить,  
Рот подвижным должен быть!» *(открывать рот и  
четко проговаривать слова)*

### 5. «Ручки».

«Чтобы ручкам силу дать,  
Нужно крепче их сжимать!» *(руки вперед, сжимать и  
разжимать кисти)*

### 6. «Чудо - глазки».

«Нужно глазки открывать,  
Чудо чтоб не прозевать!» *(открывать и закрывать  
глаза)*

### 7. «Успокойся!».

«Себя мы успокоим сами,  
Мы постоим с закрытыми глазами!» *(вдох- выдох    спокойный)*

Физминутки включаются во все виды деятельности. Они помогают отдохнуть, от статистического напряжения, переключиться на движение.

Сделаны бутылочки «Надувалочки», пластиковые бутылочки из-под газированных напитков. В них насыпают конфеты мелкие или крупу, а в прорезь пробки вставляется трубочка для коктейля. Если дуть в трубочку при неплотно закрытой крышке, в бутылке получается салют. 5-10 выдохов способствуют не только улучшению вентиляции легких, но и повышению кислорода в крови, но и улучшению настроения

А сейчас предлагаю тренажеры для профилактики усталости глаз и снятия напряжения глаз.

Нам потребуется палочки (или карандаши можно использовать). Берем диск из-под скотча или делаем круг из полоски картона оклеиваем его сверху клейкой или цветной бумагой. Проделываем отверстие снизу и вставляем палочку, смазанную сверху клеим «Момент», получилась заготовка.

Чтобы сделать лицо для куколки, берем плотные круги из картона, накладываем по диаметру на круг и приклеиваем к передней и задней части. Передняя часть - вырезаем детали – части лица куколки. Для этого берем кусочки клейкой или цветной бумаги, вырезаем глазки носик, ротик, можно нарисовать части лица. Задняя часть – обклеиваем ее сверху и по бокам шерстяными нитками, получаются волосы. Можно украсить бантиками и др.

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

Образ куколки может быть любой, это мальчик или девочка, любой сказочный герой, это может быть солнышко или то, что вам больше нравится.

## **ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ.**

### ***1 вариант.***

Ребенок берет куклу в вытянутую руку, смотрит на нее прямо перед собой. Ведет руку вправо, голова прямо, а глаза следят за движением куколки. Потом влево, вверх – вниз.

### ***2 вариант.***

Воспитатель держит на вытянутой руке тренажер-куколку и просит детей следить глазами за движением куколки, узнать, что нарисовано в воздухе. Воспитатель рисует любые геометрические фигуры, восьмерки. Дети следят и называют, что было нарисовано.

[Источник](#)