

Мастер класс по здоровьесбережению «Мы здоровью кажем – Да!»

Вступительное слово:

Воспитатель: - Добрый день, уважаемые гости! Сегодня мы с вами хотели бы провести мастер-класс по теме: «Мы Здоровью, скажем ДА!»

- А начать наш сегодняшний разговор хочу притчей

«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? (ответы детей, 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 и во мне, и в каждом из нас и в каждом ребёнке. Итак, тема нашей сегодняшней встречи посвящена здоровью.

Диаграмма

Ведущий: По данным Всемирной организации здравоохранения наше здоровье определяют следующие факторы:

- Наследственность - на 20%;
- Условия внешней среды – на 20%;;
- Системы 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.

«Неоконченное предложение»

Воспитатель: -Давайте выясним, что необходимо нашим детям, на ваш взгляд, чтобы они были здоровыми! Предлагаю поиграть в игру «Неоконченное предложение». Передают мяч и говорят....

– 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 ... закаляться.

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

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

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

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Которые получили общее название «Здоровьесберегающие технологии».

Арсенал видов здоровьесберегающих технологий очень широк:

-утренняя зарядка;

-артикуляционная гимнастика;

-дыхательная гимнастика;

-гимнастика для глаз;

-пальчиковая гимнастика (Арт – терапия, крупотерапия, пескотерапия;

-простые приемы массажа и самомассажа тела;

-физкультминутка;

-подвижные игры.

Воспитатель: Сегодня мы с вами отправимся в город «Здоровья». После выполнения задания на каждой улице, нас ждёт необычный сюрприз.

- Нам с вами надо будет идти далеко, и поэтому я хочу, чтобы мы с вами размяли наши ноги. (Присаживаемся на ковер)

1. Станция «Самомассаж»

Проведем по ножке нежно- будет ноженька прилежной. Растирай- старайся и не отвлекайся. По подошве как граблями проведем сейчас руками. И полезно, и приятно. Это всем давно понятно. Рук своих ты не жалея и по ножкам бей сильней. Будут быстрыми они. Потом, попробуй, догони. Раз согнули, два согнули, и потом еще раз пять! Разминаем наши пальцы, чтобы весело скакать!

Итак отправляемся в путь!

Вот мы и в городе на улице «Артикуляционная».

2. Артикуляционная гимнастика

Здесь живут упражнения для щек, губ и языка.

Артикуляционная гимнастика — это комплекс упражнений, одни из которых помогают улучшить подвижность органов артикуляции, другие — увеличить объём и силу движений, третьи вырабатывают точность позы губ, языка, необходимую для произнесения того или иного звука.

Воспитатель: Давайте и мы с Вами выполним артикуляционное упражнение.

Язычок гулять выходит, домик он кругом обходит...

Кто же тут? А кто же там? Он глядит по сторонам.

Видит: губки очень гибки. Ловко тянутся в улыбке.

А теперь наоборот. Ловко тянутся вперед.

Язычок стал маляром. Аккуратно красит дом.

На качелях оказался. Вверх – взлетел... и вниз – спускался.

Догадаться, кто бы мог: Язычок наш, как грибок.

Язычок ложиться спать.

(выполняется вместе с родителями)

Воспитатель: Пора идти дальше.

Воспитатель: Следующая улица «Пальчиковая»

3. Пальчиковая гимнастика

Еще одной из форм работы является пальчиковая гимнастика, которая решает множество задач в развитии ребенка:

- помогает развивать речь;
- повышает работоспособность головного мозга;
- развивает психические процессы: внимание, память, мышление, воображение;
- развивает тактильную чувствительность;
- снимает тревожность.

Пальчиковые игры очень эмоциональны, увлекательны.

Воспитатель: Попробуем и мы с вами поиграть в такую игру (совместно с родителями проводится игротренинг) .

Дом

Я хочу построить дом,

(Руки сложить домиком, и поднять над головой)

Чтоб окошко было в нём,

(Пальчики обеих рук соединить в кружочек)

Чтоб у дома дверь была,

(Ладони рук соединяем вместе вертикально)

Рядом чтоб сосна росла.

(Одну руку поднимаем вверх и "растопыриваем" пальчики)

Чтоб вокруг забор стоял,

Пёс ворота охранял,

(Соединяем руки в замочек и делаем круг перед собой)

Солнце было, дождик шёл,

(Сначала поднимаем руки вверх, пальцы «растопырены». Затем пальцы опускаем вниз, делаем «стряхивающие» движения)

И тюльпан в саду расцвёл!

(Соединяем вместе ладони и медленно раскрываем пальчики – «бутоначок»)

тюльпана»)

Воспитатель: Отправляемся на улицу «Су-Джок тренажоры»

4. Игровой массаж

Игровой массаж и самомассаж - позволяет стимулировать рост нервных клеток, развитие мелкой моторики, а также помогает наладить эмоциональный контакт и снять напряжение.

- А сейчас мы с вами поиграем. (Игры с Су- Джок тренажерами)

(Фоном звучит музыка)

Мячик, мячик ты колючий.

Покатайся между ручек.

Мячик катается, ладошки улыбаются.

Детки стараются, мячик медленно катается.

Вдруг он быстро побежал, побежал, побежал.

На ладошку он нажал.

Посмотри-ка ямки стали.

Ой, ребята молодцы, поиграли от души!

Воспитатель: Молодцы! Мы с вами на улице «Физкультминутка»

5. Физкультминутка «У жирафа пятна»

Молодцы! Отлично справляетесь!

Мы отправляемся на улицу «Дыхательная»

6. Дыхательная гимнастика

Одним из важных элементов крепкого здоровья является дыхание, которое способствует сохранению и укреплению здоровья. Дыхательная гимнастика способствует развитию и укреплению грудной клетки направлена на закрепление навыков диафрагмально – речевого дыхания необходима для дальнейшей работы по коррекции звукопроизношения.

Воспитатель: А сейчас, я предлагаю поиграть:

Упражнение «Листики»

Посмотрите, какая красота на нашей улице. Я предлагаю вам взять по одному листочку и немного поиграть. (Глубокий вдох носом, выдох ртом)

Воспитатель: А вот и улица «Арт – терапия».

7. Арт-терапия

Давайте с вами нарисуем эмоции которые вы испытали на нашем путешествии. (*изображение на песочном планшете*).

Воспитатель: Наша с вами путешествие подошло к концу, мы собрали все сюрпризы. Сейчас я вам предлагаю сделать вот такую **гусеничку**. Мы ее будем использовать на зарядке и на физкультурных занятиях.

И в завершении нашего мастер- класса мне бы хотелось напомнить, о том, что любые формы работы с детьми в данном направлении, какие бы мы не применяли на практике это прекрасно, но личный пример родителей в любом деле важнее всего! Потому здоровые дети – это не только счастливые дети, но и, прежде всего, счастливые родители! Так будьте все здоровы! Всем удачи! Благодарим за внимание!