Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

центр развития ребёнка – детский сад №32 города Кропоткин муниципального образования Кавказский район

**Конспект**

**проведения мастер-класса для педагогов**

**ко Всемирному Дню здоровья**

**на тему: «Здоровый образ жизни – залог долголетия и профессиональной продуктивности»**

**Разработал:**

**инструктор по ФК**

**Ласточкина Н.П.**

Цель **мастер-класса**: формирование у педагогов умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залоге успешности в педагогической деятельности.

1. Создавать условия для сохранения и укрепления здоровья педагогов.

2. Дать понятие: что такое здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, что такое массаж, самомасаж.

3. Поддерживать благоприятный психологический климат.

4. Формировать у педагогов навыки саморегуляции, чувство эмпатии, позитивное отношение, искренность и открытость.

***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.

Всем говорю я: «Здравствуйте!

Добрый день, друзья!

Сегодня день прекрасный,

Потому что в нем вы и я!»

- Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему мы приветствуем людей словом “здравствуйте”. **Ответы педагогов.**

- Наверное, потому, что здоровье для человека самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем.

     Послушайте старую легенду: «Давным-давно, на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать.... 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. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека» Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье.

2.     От чего зависит здоровье? ОТВЕТЫ

3.     Что нужно знать и уметь, чтобы всегда быть здоровым?

   Давайте все вместе произнесем афирмацию, то есть дадим себе установку на здоровье:

**Я умею думать, я умею рассуждать,**

**Что полезно для здоровья, то и буду выбирать!**

**Задание “Воздушный шар**” На листах нарисован воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо. Выберите, какие 9 ценностей важные для Вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.) и обведите их. 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 мольберте. Если слова повторяются, то 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.

- К какому выводу мы пришли? Что главное в жизни человека?

- А всегда ли мы придерживаемся здорового образа жизни?

**Тест «Оцени себя сам»**

Я читаю предложение. Если оно подходит к вам, ставьте «+», если нет – «-».

1. Я никогда не курю.
2. Я всегда завтракаю.
3. Я ем не спеша.
4. Я не переедаю.
5. Я никогда не злоупотребляю алкоголем.
6. Я сплю не менее 8 часов в сутки.
7. Я поддерживаю нормальную массу тела.
8. Я знаю показатели своего здоровья.
9. Я ежедневно хожу пешком.
10. Я никогда не раздражаюсь и не выхожу из себя.

Посчитайте, сколько вы набрали  «+»,

Если вы набрали 10-9 – вы хорошо заботитесь о своем здоровье, МОЛОДЦЫ!

7-8 – Вы что-то не умеете делать? Дайте себе слово, что обязательно научитесь, и будете выполнять. Следите за своим питанием, откажитесь от вредных продуктов, больше гуляйте и ходите пешком, повышайте свою двигательную активность.

Таким образом, здоровый образ жизни – это система поведения и привычек отдельного человека, обеспечивающая ему оптимальный уровень жизнедеятельности и здоровье.  В здоровом теле – здоровый дух!

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

центр развития ребёнка – детский сад №32 города Кропоткин муниципального образования Кавказский район

**Конспект**

**проведения мастер-класса для педагогов**

**ко Всемирному Дню Здоровья**

**на тему: «Обучение упражнениям с массажным мячиком для дошкольников и взрослых»**

**Разработал:**

**инструктор по ФК**

**Дудникова М.А.**

**Цель**:

повышение профессиональной компетентности и мастерства педагогов по применению игрового массажа в практике работы с детьми дошкольного возраста и самомассажа для оздоровления своего организма в свободное время.

**Задачи**:

— познакомить педагогов с понятием «игровой массаж» и «самомассаж»;

— обозначить положительное влияние игрового массажа и самомассажа на физическое развитие детей дошкольного возраста;

— повысить уровень профессиональной компетентности педагогов, их мотивацию на системное использование в практике работы с детьми элементов игрового массажа и самомассажа;

— способствовать получению навыков самооздоровления, приобщению к ЗОЖ, сплочению коллектива педагогов.

**Ход мастер-класса**

*«Рука у каждого человека таит в себе чудодейственную силу излечения болезней». Анаксагор*

Здравствуйте, уважаемые коллеги!

Как известно, основы гармоничного развития закладываются в детстве, когда ребенок активно растет, когда формируются и совершенствуются все системы его организма. Дошкольный возраст особенно важен в этом отношении, это время наиболее интенсивного развития, освоения огромного объема информации, воспитания привычек и жизненных установок, становления ребенка как личности.

В настоящее время большое внимание уделяется игровому массажу, который является прекрасным средством профилактики различных заболеваний.

На первый взгляд, этот метод может показаться сложным, но на самом деле овладеть массажными приемами может каждый, для этого не нужно иметь особого таланта или специального образования. Массаж оказывает общеукрепляющее воздействие на весь детский организм. Кроме того, ласковые прикосновения рук, упражнения в виде игры доставляют большое удовольствие ребенку. В результате регулярных занятий массажем здоровый ребенок станет более совершенным, а отстающий в развитии быстро догонит своих сверстников.

Сегодня я познакомлю вас с некоторыми приемами игрового массажа.

Практическая часть.

Условно массаж можно разделить на виды:

***— массаж лица и ушных раковин.***

***— массаж рук и пальцев рук:***

* самомассаж в игровой форме с проговариванием стихов;
* многочисленные пальчиковые гимнастики;
* массаж рук и пальцев рук  помощью специальных тренажеров, с помощью одного и двух грецких орехов или каштанов;

***— массаж тела и ног:***

* массаж специальными и самодельными массажерами;
* растирание массажными рукавичками;
* массаж руками друг друга;

***— массаж стоп:***

* ходьба по массажным коврикам, по камешкам, по ребристым дорожкам;
* самомассаж стоп;
* катание стопами различных предметов (гимнастическая палка массажный мяч, орехи, специальные тренажеры, самодельные тренажёры);

Особый интерес у детей вызывает массаж ладоней и пальчиков рук посредством массажного мяча.

Использование мячей с массажными элементами оптимизирует рост и развитие опорно-двигательного аппарата, помогает в формировании правильной осанки, в профилактике плоскостопия, развивает мышечную силу, гибкость и координационные способности. Занятия с массажными мячиками вызывают у детей радость, оживление, чувство уверенности, желание играть, позволяют развивать ручную умелость и мелкую моторику, способствуют развитию творческих способностей дошколят.

Играя с массажным мячом, который помещается в ладошке, ребенок получает разнообразные сенсорные впечатления, у него развивается внимательность и способность сосредоточиться.

Совместно с ребенком можно выполнять различные упражнения: подбрасывать и ловить мяч, растягивать и шуточно нажимать на него, раскатывать в ладонях и т.д.

*2 часть (практическая)* Пальчиковые игры – это инсценировка каких-либо рифмованных стихов, сказок при помощи пальцев.

А**) Упражнение «Ёжик»**. Представьте, что к вам в гости пришел ежик. Все движения выполняются в соответствии с текстом.

Ёжик выбился из сил —

Яблоки, грибы носил.

Мы потрем ему бока,

Надо их размять слегка.

А потом погладим ножки,

Чтобы отдохнул немножко.

А потом почешем брюшко,

Пощекочем возле ушка.

Ёж по тропке убежал,

Нам «Спасибо!» пропищал.

На слова «по тропке убежал» мячик можно катать по столу, коленкам.

Б) Выполнять можно движения с мячом в сопровождение сказочных героев. Сказку можно придумать самостоятельно. Элементы сказкотерапии настраивают ребенка на положительные эмоции, развивают фантазию, воображение, а в комплексе с мячом и мелкую моторику рук.

В) Можно использовать музыкальное сопровождение. Предлагаю прослушать музыкальную композицию «Ходит ёжик без дорожек» с показом выполнения соответствующих движений.

УПРАЖНЕНИЯ С МАССАЖНЫМ МЯЧОМ

* Катание мяча между ладонями (в разном темпе);
* Поглаживание мяча (жалеть мяч);
* Вращение мяча на полу, как юлу;
* Подбрасывание мяча и ловля;
* Вращение мяча пальцами рук на весу;
* Сдавливание мяча ладонями на весу (локти в стороны);
* «Лепить мячик» - как из пластилина;
* Надавливание на мяч (мяч на полу или на столе), ладони одна на другой;
* Дуть на мяч (выдох, губы трубочкой);

(все упражнения выполнять одной рукой, затем другой рукой)

* Катать мяч по руке;
* Катать мяч по ноге;
* Постукивание мячом по рукам и по ногам (мячик бегает);
* Зажать мяч стопами, поднимать ноги с мячом вверх и вниз (руки в упоре сзади), развести руки в стороны держать «уголок»;
* Зажать мяч коленями, прыжки на месте или продвигаясь вперёд;

**Пальчиковая игра «Зайки на лужайке» (с шариком)**

*Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем*

*на левой.*

На поляне, на лужайке *(катать шарик между ладонями)*

Целый день скакали зайки. *(прыгать по ладошке шаром)*

И катались по траве, *(катать вперед – назад)*

От хвоста и к голове.

Долго зайцы так скакали, *(прыгать по ладошке шаром)*

Но напрыгались, устали. *(положить шарик на ладошку)*

Мимо змеи проползали, *(вести по ладошке)*

«С добрым утром!» - им сказали.

Стала гладить и ласкать

Всех зайчат зайчиха-мать*. (гладить шаром каждый палец)*

**Пальчиковая игра «Медведи» (с шариком)**

*Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем*

*на левой.*

Шла медведица спросонок, *(шагать шариком по руке, надавливая)*

А за нею – медвежонок. *(шагать тихо шариком по руке)*

А потом пришли детишки, *(шагать шариком по руке в быстром темпе)*

Принесли в портфелях книжки.

Стали книжки открывать, *(нажимать шариком на каждый палец)*

И в тетрадочках писать.

В завершение хочется отметить, что педагог должен использовать любую свободную минуту во благо ребенка. Самомассаж можно провести во время занятий, перед прогулкой, приемом пищи, началом утренней гимнастики или игровой деятельности, т. е. в каждую свободную минутку. Продолжительность их невелика (всего 2-3 мин), а оздоровительный эффект очень большой.

На этом наша встреча подошла к концу. Спасибо всем за внимание!

Рефлексия.