

Мастер-класс

по теме «Формирование ЗОЖ у детей и его укрепление»

Подготовила:

Николаева Ирина Александровна,
инструктор физической культуры

1 квалификационной категории

МБДОУ «Инжавинский д/с «Берёзка»

Цель: обобщение и представление опыта работы формированию ЗОЖ у детей и его укрепление.

Задачи:

показать необходимость обучения школьников бережному отношению к своему здоровью;

познакомить с формами и методами проведения занятий;

поделиться личным опытом работы по сохранению здоровья обучающихся

Оборудование: презентация

Методы работы с аудиторией: лекция, беседа, практическая часть

Ход мастер-класса

Вступление

Слайд 1.

- Добрый день, уважаемые коллеги! Приятно видеть вас в этой аудитории, и очень надеюсь, что сегодня у нас с вами получится интересный и полезный разговор.

Поговорим о разном и о том, что хорошо всем известно.

Для начала попрошу вас продолжить следующую фразу: чтобы быть здоровым, я буду...

Слайд 2.

(Вопрос адресован ко всем слушателям. Педагоги дают по очереди по одному ответу)

Примерные ответы слушателей:

Чтобы быть здоровым, я буду:

- мыть руки и содержать свое тело в чистоте;

-соблюдать режим дня;

-делать зарядку;

-заниматься физкультурой и спортом;

-чистить зубы;

-следить за своей осанкой;

-есть полезную для здоровья пищу, соблюдая меру;

Совместное целеполагание

- Как вы думаете? О чём сегодня пойдёт речь?

(ответы слушателей)

III. Основная часть

Слайд 3.

Оздоровление подрастающего поколения одна из приоритетных задач современного образования. Современные дети предрасположены к неспецифическим физическим реакциям нервной системы в ответ на любые факторы внешней среды. Большой вклад в ухудшение здоровья вносят такие глобальные проблемы, как ухудшение экологии, социальные потрясения, недостатки в системе здравоохранения, несбалансированность питания, малоподвижный образ жизни, многие родители торопят развитие своих детей, давая им непомерные физические и умственные нагрузки (обучение чтению, иностранному языку, компьютерные игры и т.д.), а другие родители совсем не уделяют внимания развитию своих детей. У многих родителей отсутствуют педагогические, психологические и физиологические знания и мотивация к потребности здорового образа жизни.

Слайд 4.

Оздоровительно-профилактические мероприятия:

Оздоровительная гимнастика

Закаливание

Точечный массаж

Самомассаж

Дыхательная гимнастика

Пальчиковая гимнастика

IV. Практикум

- Я хочу остановиться на двух направлениях: дыхательная гимнастика и пальчиковая гимнастика

Слайд 5.

Дыхательная гимнастика

Цель - повышение эффективности здоровьесберегающей деятельности педагога путём использования здоровьесберегающих технологий.

Задачи

сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
воспитание культурно-гигиенических навыков;
формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
восстанавливать нарушенное носовое дыхание;
улучшают дренажную функцию легких;
повышают общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшают нервно-психическое состояние.

6 слайд

Парадоксальная дыхательная гимнастика

А. Н. Стрельниковой

Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой

Является одной из наиболее популярных методик оздоровления организма.

Ее особенностью и важным преимуществом является использование форсированного вдоха и вовлечение самой мощной дыхательной мышцы – диафрагмы. Комплекс упражнений дыхательной системы, основанный на

форсированном вдохе через нос.

Одними из достоинств этой методики являются ее доступность и простота.

Я предлагаю вам побывать в роли детей выполнить несколько таких упражнений.

7 слайд

«Ладони»

И.п.– стоя. Встать прямо, руки согнуты в локтях, а ладони вперед – «поза экстрасенса». Стоя в этом положении следует делать короткие, ритмичные, шумные вдохи через нос при этом сжимая ладони в кулачки (так называемые хватательные движения).

Без паузы сделать 4 ритмичных, резких вдоха через нос.

Потом руки опустить и отдохнуть 4-5 сек. Затем сделать еще 4 шумных, коротких вдоха и опять пауза.

В норме нужно сделать по 4 вдоха 24 раза.

«Кошка»

И.п. – о.с. (во время выполнения упражнения ступни ног от пола не отрываются).

Сделать танцевальное приседание с поворотом туловища вправо и при этом короткий, резкий вдох.

Потом тоже самое с поворотом влево.

Выдохи выполняются самопроизвольно.

Колени немного сгибаются и выпрямляются.

Руки слева и справа выполняются хватательные движения.

Спина прямая, поворот в районе талии.

В норме упр. выполняется 12 раз.

8 слайд

«Насос»

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч.

Плечи опущены, руки вдоль туловища.

Начинайте делать вдох и медленно наклоняться, сжимая газету или представляя, что у вас в руках рукоятка от насоса. Помните, что вдох должен быть шумным. Выполняйте наклон ритмично на 8 счетов.

Делайте выдох и возвращайтесь в исходную позицию. Отдохните пару секунд.

Рекомендуется делать для начала 12 серий.

«Погончики»

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч.

Расслабьте плечи, поднимите голову.

Поставьте руки на уровне пояса, сжав их в кулаки.

На вдохе резко опустите руки вниз к полу.

Отожмите кулаки и растопырьте пальцы.

В этот момент мышцы предплечья, кистей и плеч должны быть напряжены.

Делайте вдох на 8 счетов (1 серия)

Вернитесь в исходное положение, медленно выдыхая. 3-4 секунды отдохните.

9 слайд

Следующее направление – это

Пальчиковая гимнастика

Цель:

Стимулирует развитие речи, способствует улучшению артикуляционных движений.

развивают умение подражать взрослому, учат вслушиваться и понимать смысл речи.

Ребёнок учится концентрировать своё внимание и правильно его распределять.

Развивается память ребенка.

Развиваются воображение и фантазия.

Кисти рук и пальцы приобретут силу, хорошую подвижность и гибкость, исчезает скованность движений.

- Эти упражнения призваны не только стать профилактическими, но и укрепить здоровье. А как вы помните, здоровый образ жизни – это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Пальчиковая гимнастика - это движения пальцами рук, с помощью которых можно инсценировать различные сказки или рифмованные истории .

Во время "пальчиковых игр" ребенок, повторяя движения взрослых или осуществляя их самостоятельно, сможет развить мелкую моторику рук.

Это положительно повлияет на развитие речи, а также подготовит ребенка к урокам рисования и письма.

Совершенствуются его интеллектуальные и творческие способности.

Слайд 10

КАПУСТА

Мы капусту рубим-рубим,

Мы капусту солим-солим,

Мы капусту трём-трём,

Мы капусту жмём-жмём.

Движения прямыми ладонями вверх-вниз, поочередное поглаживание подушек пальцев, потирать кулачок о кулачок, сжимать и разжимать кулачки.

Не плачь, куколка моя»

Не плачь, куколка моя, остаешься ты одна.

Не могу с тобой играть,

Нужно мне перестирать:

Твои платья и носки, твои юбки и чулки,

Свитер, варежки, жакет,

Шапочку, цветной берет.

Я налью воды чуток,

В таз насыплю порошок.

Пену снежную взобью, постираю и пойду.

Пока светит солнышко,

Натяну веревочку.

К ней одежду прикреплю,
Ветерком все просушу.
Поработали вдвоем,
А теперь мы отдохнем.

11 слайд

- 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. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!»*

Слайд 12.

- Я желаю вам беречь то, что нам дано свыше, и помогать сохранять и укреплять свое здоровье и здоровье своих учеников.

Список литературы:

1. Варламова, С. Н. Здоровый образ жизни - шаг вперед, два назад
2. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие
3. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура -дошкольникам.
5. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. - М., 1989.