Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад "Радуга"

**Мастер- класс для дошкольных работников**

**"Здоровье ребенка в наших руках"**

Разработала" Анисимова Т.О.

 Дата 08.04.2014

Г. Козловка, 2014

**Цель:** Познакомить педагогов с основным факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в условиях детского сада.

**Задачи:**

- формирование у воспитателей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей,

- повышение педагогического мастерства по использованию здоровье-

сберегающих технологий в своей работе,

- развитие чувства единства, сплоченности.

**Ход мастер- класса.**

Уважаемые коллеги, здравствуйте! Кажется на первый взгляд, какое простое и обыкновенное слово. В нем все: и тепло, и встречи, и рукопожатие друзей, и пожелание здоровья.

Воспитание навыков ЗОЖ у детей- одна из актуальных задач на сегодняшний день. Именно в дошкольный период, когда формируются важнейшие личностные качества, задача педагогов заключается а том, чтобы помочь детям:

- ответственно относиться к здоровью;

- усвоить знания ЗОЖ;

- приобрести умения оберегать, поддерживать и сохранять здоровье.

От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни у детей, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека.

Главная цель детского сада- совместно с семьей помочь ребенку вырасти крепким и здоровым, дать ребенку понять, что здоровье- главная ценность жизни человека.

Сегодня я предлагаю Вам принять участие в конкурсе- викторине "День здоровья".

Предлагаю разделиться на две команды.

("Витаминка" и "Солнышко")

Итак, начинаем наш конкурс.

**Задание №1:** "Что такое здоровье?"

Свои ответы предлагаю записать.

Представитель от команды зачитывает варианты, вторая команда дополняет.

* Здоровье- сила и ум, настроение, эмоциональное состояние.
* Здоровье- это красота.
* Здоровье- это счастье.
* Здоровье- это богатство.

**Задание №2**

"Что нужно делать, чтобы быть здоровым, взрослым и детям?".

Команды совещаются, записывают ответы и представитель от команды зачитывает их (в этом случае начинает вторая команда, а первая дополняет):

а) Следить за физическим состоянием;

б) Не заниматься самолечением;

в) Следить за состоянием зубов;

г) Чередовать виды деятельности;

д) Спать не менее 7-8 часов в день;

е) Заниматься спортом или физическими упражнениями, закаливать свой организм;

ж) Использовать нетрадиционные средства оздоровления

 ( ароматерапия, фитотерапия, цветотерапия и т.д.)

Согласитесь приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым. Ведь как говорили, древние греки: "В здоровом теле- здоровый дух!"

Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено русским народом.

**Задание №3**

Закончите пословицы. Я буду произносить пословицы, а вы должны их закончить.

(Называют команды по очереди).

а) "Здоровье дороже (золота".)

б) "Здоровье, ни за какие деньги (не купишь)

в) "Курить- здоровью...(вредить)

г) "Здоров будешь- все...(добудешь)

д) "Здоровому врач не...(надобен)

е) "Болезнь человека не...(красит)

ё) "Не рад больной и золотой...(кровати)

ж) "Береги платье снову, а здоровье...(смолоду)

Продолжение конкурса.

**Задание №4**

Физические минутки и динамические паузы.

Как уже было отмечено, вынужденная статическая поза, умственная работа ведет к утомлению, снижает уровень работоспособности...Для того, чтобы избежать этих негативных явлений, необходимо научится и научить наших детей чередовать умственное напряжение с физической работой. К таким малым формам активного отдыха можно отнести физические минутки и динамические паузы (Команды проводят физминутку).

Давайте продолжим наш конкурс, выполнив следующие задания.

**Задание №5**

"Полезные и вредные продукты." (Одна команда пишет полезное, другая- вредные.)

**Задание №6**

Наиболее распространенный метод в работе м дошкольниками является игра. Давайте поиграем.

Подвижная игра "Иммунитет". (Выбираются водящие: "Вирус" (1 чел.) и "Иммунитет" (2-3 чел.)- чеснок, лимон и лук). По сигналу "Вирус" старается догнать и "заразить". Т.е. кого "Вирус" "заражает", останавливаются и поднимают руки вверх. "Вылечить" "зараженных" может "Иммунитет".

 Вот и подошел к концу наш конкурс "День здоровья".

Мы надеемся, что мы всегда будем вместе бороться за здоровье наших детей, будем также крепко дружить, поддерживать друг друга в трудную минуту. Ведь добрые дела, дружба- это тоже здоровье.