МБДОУ

«Лямбирский детский сад №3комбинированного вида»

Мастер- класс

**«Я здоровье берегу, сам себе я помогу».**

(Применение здоровьесберегающих технологий в соответствии с ФГТ)

Провела: инструктор по

физической культуре

Янгляева О.А.

Лямбирь 2013

**Цель:** Приобщение детей дошкольного возраста к здоровому образужизни.

**Задачи:**

«**Познание»**

- формировать представления о себе и своем организме.

- способствовать формированию понятий о влиянии звуков на здоровье.

**«Коммуникация»**

- развивать коммуникативную активность, звукопроизношение

-способствовать непринужденному речевому общению на основе совместной деятельности.

**«Физическая культура»**

- развивать навыки выполнения физических упражнений.

- формировать осознанное отношение к необходимости укреплять здоровье с помощью зарядки.

**«Здоровье»**

- укреплять мышцы дыхательной системы.

-способствовать накоплению опыта о ценности здоровья.

**«Художественное творчество»**

- развивать навыки творческого подхода к продуктивной деятельности( изготовление нестандартного оборудования для дыхательных упражнений).

**«Социализация»**

- приобщать детей к общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.

**Используемый материал**: цветная бумага, ножницы, простые карандаши, клей.

**Оборудование:**  магнитофон, СД-диск, зеркала 10 штук.

Добрый день, уважаемые коллеги!

Я рада вас видеть в нашем детском саду.

Сейчас я вам загадаю одну загадку: « Что на свете всего дороже?». А поможет отгадать вам волшебное зеркальце, которое лежит рядом с вами. Что же вы увидели? (Себя). Правильно, себя. Так что же всего дороже? Дороже каждый из вас, ваше здоровье. И сегодня мы свами будем укреплять наше здоровье. Участвовать придется всем.

Напрашивается вопрос: «Как можно укреплять свое здоровье?»

Ответы (заниматься зарядкой, закаливанием и т.д).

Правильно. А с чего должен начинаться день? С утренней гимнастики.

**Ритмическая гимнастика**.

Утренняя зарядка и водные процедуры увеличивают сопротивляемость организма к различным вирусам.

Скажите, а кто из вас болел в этом году? Чем вы болели?

В природе все может быть лекарством. Особенно полезны для здоровьязвуки.

**Звукотерапия:**

- Если у вас болит горло, нужно превратиться в комарика и спеть его песенку ( ладонь приложить к горлу и пропеть З-з-з-з)

- Когда у вас начинается кашель, нужно стать большим жуком(ладонь приложить к грудной клетке и пропеть ж-ж-ж-ж).

- А когда у вас болит голова, вам поможет звук с-с-с-с-.

А сейчас я предлагаю вам сесть за столы и изготовить пособие для дыхательной гимнастики. (Изготовление нестандартного оборудования для дыхательных упражнений.)

Приглашаю всех на физкультминутку с самомассажем.

**Самомассаж « У жирафа пятна»**

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

(Хлопаем по всему телу ладонями).

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носах, на животах, на коленях и носках.

(Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.

(Щипаем себя, как бы собирая складки).

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носах, на животах, на коленях и носках.

(Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела).

В своей работе использую звериную гимнастику.

**Звериная гимнастика.**

Предлагаю детям пройти как: медвежатки, котятки, жирафы, обезьянки, крокодилы, ящерицы, гуси, кенгуру, зайцы. Они разработаны мной для того, чтобы заинтересовать и активизировать детей.

Как насекомые: паучки, гусеницы.

Упражнения из методики Хатхи- йога: кошечка, лодочка, стойка на лопатках, рыбка, змея, кольцо.

Вновь попрошу вернуться к своим изделиям, и применить их на практике, т.е. подуть. Но прежде, я расскажу о трех видах дыхания:

- Диафрагмальное дыхание;

- Полное дыхание:

- Дыхание для восстановления сил и душевного равновесия.

На этом я завершаю. Надеюсь, все здесь увиденное принесет вам пользу, и вы захотите это применить в своей практике.