

Методический материал

Мастер класс на тему: «Применение здоровьесберегающих технологий в группах раннего возраста»

Мастер класс на тему: «Применение здоровьесберегающих технологий в группах раннего возраста»

Цель: Распространение педагогического опыта по применению здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе на группах раннего возраста.

Задачи: Формирование элементарных представлений о здоровьесберегающих технологиях и возможностях их применения. Познакомить педагогов с разнообразными приемами и методами, которые оказывают положительное воздействие на здоровье воспитанников. Познакомить с методикой их проведения.

Оборудование: ватные шарики, зонт, дорожки для ходьбы,

1 слайд:

Мастер класс на тему: «Применение здоровьесберегающих технологий в группах раннего возраста»

Ход мастер класса:

Воспитатель: Представлю вашему вниманию несколько использованных мною здоровьесберегающих технологий с детьми раннего возраста. Но прежде, чем мы начнем, я бы хотела, чтобы вы выполнили следующее задание, которое называется *«Воздушный шар»*.

Я сейчас раздаю листочки. Нарисуйте на нем воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг вас ярко светит солнце, голубое небо. Напишите, какие 9 ценностей, важные для вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например: деньги, **здоровье**, семья, работа, любовь и т. д.) 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?

У нас с вами получилось, что здоровье стоит на первом месте и я хочу поделиться опытом, как в повседневной жизни дошкольного учреждения, я реализую здоровьесберегающие технологии с детьми раннего возраста.

И хочу начать с первой используемой мною технологию - это дыхательная гимнастика *«Загони мяч в ворота»*

2 слайд

Для этого вам нужно сесть друг на против друга.

Дуньте на ватный шарик так, чтобы он проскочил между двумя кубиками. При этом губы сложите трубочкой. Загонять шарик следует на одном выдохе. Щеки при выдохе не должны надуваться (для этого их можно слегка придерживать ладонями).

3 слайд

Следующий вид использованных мною технологий – это подвижные и спортивные игры. Дети их очень любят.

И сегодня я предлагаю Вам поиграть в игру: «Солнышко и дождик»
Правила игры.

Когда музыка играет такая Е.А играет вы бегаετε играете, а когда такая Е.А играет вы прячетесь ко мне под зонт. Играют 2 раза.

4 слайд

Ну вот немного поиграли, и перейдем к следующей используемой мною технологией пальчиковой гимнастики.

«Осень уходи!» Приготовили все руки и повторяем за мной!

Осень, осень, - трем ладошки друг о друга

Уходи! – по очереди сжимаем кулачки

Осень, осень, - трем ладошки друг о друга

Погляди! – положить ладошки на щеки

Листья желтые кружатся, - движение ладонями сверху вниз

Тихо на землю ложатся. – поглаживаем коленки

Солнце нас уже не греет, - по очереди сжимаем кулачки

Ветер дует все сильнее, - разводим одновременно ручки в разные стороны

К югу полетели птицы, - скрестить ручки и пошевелить пальчиками

Дождик к нам в окно стучится. – стучим пальчиками по ладошкам

Шапки, куртки надеваем – делаем вид

И ботинки обуваем – постучать ногами

Какие вы все молодцы!

Но вы наверное уже засиделись и нам пора наши ноги и наши стопы и нашу спинку размять.

Встанет пожалуйста в колонну по одному и повторяем движения за мной.

А теперь все потянулись,

И друг другу, улынулись.

Заниматься мы идем

По дорожкам босиком. (*ходьба по массажным коврикам*)

Чтобы были мы в порядке,

Быстро сделаем зарядку.

Шагом медленно идем, (*ходьба, руки в стороны*)

Руки в стороны разведем,

Руки ставим на бока, (*ходьба на внешней стороне стопы*)

Машенька идет пока,

Мы на пяточках пошли, (*ходьба на пятках, руки за голову, на шею*)

Руки к шее, посмотри.

А теперь наклоны вместе,

Выполняем мы на месте. *(наклоны в стороны)*

Ну, дружок, не зевай,

«Ножницы» ты выполняй! (прямые руки перед грудью)

Приседаем все мы дружно,

Нам здоровье очень нужно!

Шар воздушный мы надуем, *(дыхательное упражнение на*

А затем тихонько сдуем. восстановление дыхания 4-5раз)

Массаж тела «Рельсы, рельсы»

Дети располагаются по кругу, показать, как исполняются все движения. Отметить, что движения должны быть ласковыми, даже при постукивании.

Рельсы, рельсы - *(движения ребрами ладоней по спине).*

Шпалы, шпалы - *(поперечные движения).*

Ехал поезд запоздалый - *(легкое поколачивание по спине).*

Из последнего вагона посыпался горох - *(постукивать подушечками пальцев).*

Пришли куры, поклевали, поклевали – *(посильнее постучать).*

Пришли гуси, пощипали, пощипали – *(пощипывать пальцами).*

Пришли кони, поскакали, поскакали – *(отрывисто касание пальцами спины).*

Пришел слон, потоптал, потоптал – *(кулачками по спине).*

Пришла слониха, потоптала, потоптала – *(кулачками по спине полегче).*

Пришел слоненок, потоптал, потоптал – *(кулачками по спине еще легче).*

Пришел зайчик поскакал, поскакал – *(двумя пальцами по спине).*

Прибежали мышки, побегали, побегали - *(пробежать пальчиками).*

Приползали змеи, приползали – *(поглаживание по спине).*

Пришел дворник и все размел – *(поглаживать всей ладонью по спине).*

5 слайд

Ну вот и перейдем к закаливающим мероприятиям.

Закаливание – это простой и доступный каждому способ повысить иммунитет и сопротивляемость организма к внешним факторам, снизить риск заболевания, укрепить тело физически, добавить энергии и сил. Все специалисты советуют проводить такие процедуры с раннего детства, чтобы уберечь ребенка от частных болезней, простуды, других заболеваний.

В заключение можно сказать, что используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

6Слайд

Благодарю за внимание!