



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребёнка – детский сад №110 «Теремок»

Мастер - класс:
«Воспитание культуры здоровья у дошкольников через формирование потребности и мотивации к сохранению и укреплению здоровья детей»

Инструктор по физической культуре
Хвичева Е.В.
Дата: 19.10.2022

Краснодар 2022

Цель: повышение профессиональной компетентности и мастерства педагогов

Задачи:

1. Создать положительный, эмоциональный настрой;
2. Вовлечь педагогов в игровое общение;
3. Формировать положительное отношение к коллегам.

Оборудование: воздушный шарик, листы бумаги, фломастеры, изображение модели здоровья в виде цветка, цветная бумага, ножницы, клей, аудиозапись, оборудование мультимедиа.

Организационный этап:

Приветствие. Создание благоприятной психоэмоциональной обстановки

- ✚ *Мотивация.* При помощи **воздушного шарика**, который перекидывают друг другу выяснить, что является главным в жизни каждого педагога. (Варианты ответов).
- ✚ *Обсудить проблему.* – Без чего человек не может достичь вышеназванных ценностей?
- ✚ *Принятие решения.* – Без здоровья очень трудно достичь чего-либо, поэтому оно является – одним из главных жизненных ценностей человека.

Изучение нового материала:

1. Совместное целеполагание.

Инструктор обращает внимание коллег на тему мастер – класса.

– О чём сегодня пойдёт речь на мастер - классе? (Варианты ответов).

– Тема здоровья волновала людей всегда.

Сегодня в нашей стране одной из волнующих тем является тема здоровья.

Болезни, травматизм, последствия вредных привычек лишают молодых людей возможности стать полноценными и полезными членами общества, государства, становятся личной трагедией и трагедией семьи. Все мы прекрасно понимаем, что здоровье надо беречь – этому нас учат с детства.

Здоровье – это не только отсутствие болезней, а поэтому, нарушая общечеловеческие, духовные, нравственные и иные законы, попадают в ситуацию, когда и физическое здоровье уже начинает утрачивать смысл.

Почему так получается? Может мы, чего-то недопонимаем? Какой смысл мы вкладываем в понятие “Здоровье”?

2. Эстафета двух групп у доски.

Задание на ассоциации

На каждую букву этого слова напишите слова, относящиеся к тому, что делает человека здоровым.

| | |
|----------|------------------------------|
| З | <i>Задор</i> |
| Д | <i>Движение</i> |
| О | <i>Оптимизм, образ жизни</i> |
| Р | <i>Радость</i> |
| О | <i>Образованность</i> |

| | |
|----------|-----------------------------|
| В | <i>Восторг</i> |
| Ь | ----- |
| Е | <i>Единство души и тела</i> |

– Попробуйте **дать определение здоровью**. (Варианты ответов).

Здоровье человека – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков (ВОЗ, 1975г.). <Слайд 8>.

3. Изучение понятия “Здоровье”.

Инструктор по физической культуре предлагает модель здоровья в виде цветка, соотносит её с записями педагогов и говорит о взаимосвязи всех аспектов здоровья.

Физическое здоровье – естественное состояние организма, когда все показатели деятельности органов и систем соответствуют полу и возрасту.

Под **интеллектуальным аспектом** здоровья понимается:

- как мы получаем информацию, знание того, где можно её получить и как использовать;
- умение извлечения знаний из самых разнообразных источников и использование их для принятия решения касающегося своего организма.

Эмоциональный аспект здоровья означает:

- понимание своих чувств и умение выражать их;
- знание своего отношения к самому себе и окружающим людям помогает выражать свои чувства в форме понятной для других;
- уверенное владение целым рядом эмоций и знание того, какие из них допустимы, а какие нет.

Социальный аспект здоровья подразумевает:

- осознание себя в качестве личности мужского или женского пола и взаимодействие с окружающими;
- понимание того, что действительно важно для нас в отношении с друзьями, родными, приятелями и другими людьми, с которыми нам приходится общаться;
- развитие в себе навыков ЗОЖ и тех, которые помогают в общении с людьми.

Личностный аспект здоровья означает:

- осознание себя в качестве личности;
- развитие “Я – концепции ” человека;
- стремление к достижениям;
- понимание того, подразумевается под успехом;
- самореализация в работе, учёбе, семье, обществе.

Мы сами определяем для себя то, что приносит чувство наибольшего удовлетворения.

Духовный аспект здоровья: отражает суть нашего бытия (то, что действительно важно для нас, что мы более всего ценим). Это центр нашей жизни, обеспечивающий целостность нашей личности, позволяющий нам понять остальные 5 аспектов здоровья и составить своё отношение к ним.

Педагоги получают задание: доказать, почему аспект здоровья, который ему достался при жеребьёвке является наиболее важным для человека? Объяснить почему. Ответ начинать словами: “Считаем, что самая главная составляющая здоровья – это...”

(Варианты ответов, в которых, участники мастер - класса имеют возможность выразить своё мнение, проявить самостоятельность).

– Считаем, что в человеке все должно быть развито гармонично, потому что все важно, а если какая-то составляющая не развита, то этот человек неполноценный, то есть инвалид. Можно ли здоровьем назвать просто отсутствие болезней?

– В настоящее время понятие здоровья трактуется более широко, нежели раньше.

Вывод: “Здоровье” понимается как единое целое, состоящее из взаимосвязанных и влияющих друг на друга аспектов: физического, эмоционального, и интеллектуального, социального, личностного и духовного.

4. Понятие ЗОЖ.

– Что называется Здоровым Образом Жизни? (Образ жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья, называют здоровым образом жизни).

Работа в группе. Создание аппликации “Свое понимание ЗОЖ”.

– Из чего складывается ЗОЖ человека? Пожалуйста, подумайте и запишите ваши определения на шариках. Вы работаете в группе. На обдумывания три минуты. (Участники мастер - класса записывают свои определения на шариках, прикрепляют и оформляют аппликацию).

5. Физкультурная пауза

🌈 Гимнастика для глаз

🌈 “Календарь радости”.

Психика нуждается в энергии, как и все живое. Без соответствующей пищи наша душа “голодает”. Душу нужно питать так же заботливо, как и тело, “покупать” для нее “продукты” — **хорошие впечатления, внимание, свежий воздух и многое другое.** Сегодня мы сделаем первый шаг на свою “душевную кухню” — **научимся “готовить” РАДОСТЬ.** В жизни каждый день случаются прекрасные и счастливые минуты, встречаются добрые люди, совершаются благородные поступки. Человек, который чувствует все это, спокоен и уверен, У него все получается. Его все любят. Но мы обычно поступаем наоборот: чаще замечаем тревожное и грустное, раскрываемся навстречу плохим чувствам и подавляем добрые. Из-за этого портится настроение, происходят ссоры и неудачи. **Чтобы стать счастливым, надо увидеть светлые стороны своей души, почувствовать гармонию жизни.** В этом нам поможет “Календарь радости”. Открой чистую тетрадь и попытайся вспомнить все радостное, что произошло за сегодняшний день. Это может быть новая мысль, посетившая вас, или ласковое слово, которое вы слышали или сказали, а может быть, маленькая удача, или музыка, или

мечта! Это будет первым шагом в вашем календаре радости, который поможет вам быть радостными и счастливыми.

✚ Потягивание, “встряхивание” кистей рук.

б. Собрать пословицу

Пожалуйста, соберите известные пословицы и поговорки о здоровье.

Пословица “разрезана” на отдельные слова. На обдумывание – две минуты.

1. “Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – все потерял”.
2. “Здоровье – это достояние каждого человека, которое надо беречь и преумножать”.

– Какие высказывания о здоровье вам еще известны?

Пословицы о здоровье:

- “Чтоб больными не лежать, надо спорт уважать”.
- “Нет больше богатства, чем наше здоровье!”
- “Со спортом дружить – сильными быть”.
- “Здоровыми быть – горе забыть”.
- Здоровье – дороже золота. (В. Шекспир).
- Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья. (А. Шопенгауэр).
- Здоровье – это единственная драгоценность. (Монтель).

– Вы согласны с такими высказываниями? Почему?

– А как вы заботитесь о своем здоровье?

Закрепление материала. 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 перепадаю.
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. Посещайте спортивные секции, больше гуляйте.

Подведение итогов.

Завершение занятия. Рефлексия. Каждый участник группы должен завершить фразу: “Мне сегодня...”

Упражнение “Чемодан пожеланий”.

Участникам мастер – класса **предлагается высказать пожелания всем**. Эти пожелания должны быть связаны с профессиональной деятельностью и могут быть адресованы конкретному человеку.