



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

Мастер – класс:
**«Мы здоровью скажем
да!»**

инструктор по физической
культуре:

Хвичева Е.В.

Цель: пробудить интерес участников друг к другу, настроить на совместную работу

Задачи:

- ✚ приобщать воспитателей к физкультуре, спорту, здоровому образу жизни;
- ✚ осуществлять преемственность в физическом воспитании между инструктором по физической культуре и воспитателями;
- ✚ обогатить воспитателей знаниями, практическими умениями в воспитании физической культуры детей.

Ход мастер - класса

Добрый день, уважаемые коллеги! «Движение — кладовая жизни» - говорил Аристотель. Именно двигательная активность помогает любому человеку дольше сохранить здоровье, поддерживать бодрость духа и хорошее настроение. Все родители желают видеть своего ребенка здоровым, сильным, физически развитым. Но дома дети в основном заняты просмотром телепередач, компьютерными играми. В редкой семье есть физкультурное и спортивное оборудование. Большая загруженность родителей ведет к сокращению прогулок на свежем воздухе. Таким образом, естественная потребность ребенка в движении в семье пусть неосознанно, подавляется. Начав водить ребенка в дошкольное учреждение, ответственность за его физическое воспитание родители часто перекладывают на плечи педагогов. Поэтому наша с вами задача не только сохранить то здоровье детей, с которым они пришли, но и сформировать у них культуру здоровья, для того, чтобы они в последующем сами могли заботиться о своем здоровье и о здоровье своих близких.

Итак, тема нашего сегодняшнего мастер - класса посвящена физкультуре и здоровью.

Коллеги, предлагаю вам разделиться на 2 команды.

Деление на «Ленточка».

Инструктор для того, чтобы разбить педагогов на две команды предлагает вытащить из шляпы ленточки (в шляпе находятся ленточки двух цветов).

Придумывание названий команд.

"В море синем, как в аптеке,
Всё имеет суть и вес,
Кораблю, как человеку,
Имя нужно позарез.
Имя вы не зря даёте,
Я скажу вам наперёд,
Как вы яхту назовёте,

Так она и поплывёт"

Педагоги придумывают названия команд.

Выбор капитана.

Слово капитана

Верно и крепко!

Ждет его команда,

Чтоб всегда везло!

Чтоб пришла победа,

К нам наверняка!

Чтобы был ты первым,

Всюду и всегда!

Уважаемые команды, все соревнования начинаются с приветствия!

Приветствие команд.

Игра – разминка для рабочего настроения «Волшебный предмет» (мяч, скакалка, ракетка, теннисный мяч, шайба, и т.д.)

По заданию, в зависимости от того, какой предмет был выбран на ощупь в мешке, педагог должен назвать:

- ✓ подвижные игры,
- ✓ спортивные игры,
- ✓ народные игры,
- ✓ вид спорта.

«Ходьба и движение способствуют игре мозга и работе мысли» - говорил К. Э. Циолковский. Предлагаю перейти к интеллектуальной части нашего мастер – класса «Вопрос – ответ».

1.Какую пропаганду здорового образа жизни вы ведете среди семей воспитанников?

Ответ: проведение семейных праздников, оформление фотовыставок спортивных мероприятий, уголки «Здоровья», где родителям дают советы и рекомендации как воспитать ребенка здоровым, папки – передвижки на темы оздоровления детей.

2.Какую физкультурно-оздоровительную работу вы используете в течение дня?

Ответ: утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, подвижные игры, физминутки, спортивные праздники, досуги, развлечения, дни здоровья.

3.«Угадай и назови»

Каждой команде предлагается текст стихотворения, надо определить для чего можно использовать: пальчиковой гимнастики, гимнастики пробуждения, игрового массажа.

«Стрекоза»

Вот такая стрекоза - как горошины глаза.

Влево - вправо, назад- вперед-

Ну, совсем как вертолет.

Мы летаем высоко.
Мы летаем низко.
Мы летаем далеко.
Мы летаем близко.

Мышка

Мышка в норку пробралась,
На замочек заперлась.
В дырочку она глядит,
На заборе кот сидит!

4. Кто больше назовет пословиц о здоровье.

5. вспомните и расскажите для чего нужны и в каких продуктах содержатся витамины А, В, С, Д.

Ответ: Витамины, витамин
А и В и С и Д –

В жизни нам необходимы,
Можно встретить их везде.

(А – витамин роста, В – витамин силы, С – укрепляет стенки сосудов,
Д – помогает бороться с инфекциями).

6. Что включает в себя система закаливания?

Ответ: Закаливание детей включает систему мероприятий:

- элементы закаливания в повседневной жизни: умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе;

- специальные мероприятия: водные, воздушные и солнечные.

7. Какие игрушки следует использовать в детском саду для игры детей?

Ответ: В дошкольных организациях используют игрушки, безвредные для здоровья детей и отвечающие гигиеническим требованиям к товарам детского ассортимента, которые могут быть подвергнуты влажной обработке (стирке) и дезинфекции.

Воспитатель - мастер своего дела, талантлив во всем. Поэтому предлагаю вам творческое задание.

Каждой команде предстоит построить из предложенного материала полосу препятствий. А затем обыграть её и рассказать об её преимуществах.

Подведение итогов

Сегодня было очень приятно общаться с командами. Ведь только совместными усилиями мы можем воспитать сильных, бодрых, веселых, а

значит, и здоровых детей. Надеюсь, что полученный опыт вы будете использовать в своей работе.

Список используемых источников

1. Зимонина В.А. Воспитание ребёнка – дошкольника. Расту здоровым. М.;ВЛАДОС,2003-304 с
2. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2002 – 64 с.
3. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж, 2005 – 127 с.
4. Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. СПб, 2002 – 176 с.
5. А.Д. Викулов, И.М. Бутин. Развитие физических способностей детей. Ярославль. «ГРИНГО», 1996г.
6. В.Н. Корзенко. Ребёнок должен быть здоровым. – Мн.: Полымя, 1988.
7. В.Г. Алямовская. Как воспитать здорового ребёнка. LINKA PRESS, 1993.
8. И.В. Никишина. За здоровьем в детский сад. Волгоград: ОАО АЛЪЯНС Югполиграфиздат, 2009.

«Стрекоза»

Вот какая стрекоза- как горошины глаза.

(Пальцами делают очки.)

Влево- вправо, назад- вперед-

(Глазами смотрят вправо- влево.)

Ну, совсем как вертолет.

(Круговые движения глаз)

Мы летаем высоко.

(Смотрят вверх.)

Мы летаем низко.

(Смотрят вниз.)

Мы летаем далеко.

(Смотрят вперед.)

Мы летаем близко.

(Смотрят вниз.)

Мышка

Мышка в норку пробралась,

(Делаем двумя ручками крадущиеся движения)

На замочек заперлась.

(Слегка покачиваем скрещенными в замок пальчиками)

В дырочку она глядит,

(Делаем пальчиками колечко)

На заборе кот сидит!

(Прикладываем ручки к голове как ушки и шевелим пальчиками)