

Мастер-класс для педагогов МБДОУ № 192

«Экология и сохранение здоровья человека»

Цель: *ознакомить педагогов с физическими упражнениями для очищения организма от негативного воздействия окружающей среды.*

Задачи:

- показать необходимость использования физических упражнений как одного из эффективных средств сохранения и укрепления здоровья дошкольников, с учетом негативного воздействия экологии на их организм в режимных моментах ДОУ;*
- развивать представления педагогов об опасностях окружающей среды, угрожающих здоровью человека;*
- воспитывать ответственность педагогов за жизнь и здоровье детей в организации педагогического процесса.*

Участники: педагоги МБ ДОУ, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель.

Постановка цели и задач мастер-класса;

Поиск обучающих форм и активных методов обучения: составление презентации “Экология и здоровье человека”; подбор картинок внутренних органов и стихов-представлений к картинкам; пословиц о здоровье и высказываний Великих о здоровье и о роли физических упражнений в жизни людей; а также дидактических материалов и игровых технологий; организация выставки плакатов детско-родительских работ по теме “Спорт и Здоровый образ жизни”; распределение исполнения ролей “внутренних органов” между педагогами.

Ход занятия:

«Коллеги, сегодня утром почтальон принес письмо. Давайте посмотрим, от кого оно и что в нем написано.»

“Дорогие, педагоги! Вам пишут жители страны Неболейкино. В нашей стране все здоровы и сильны, у нас нет никаких болезней. Мы приглашаем Вас к нам погостить. Правда, путь в нашу страну непростой. Он проходит через дремучие леса, горные реки и топкие болота. Но мы знаем, какие Вы смелые и находчивые, что Вы доберетесь до нашей страны здоровячков, преодолев все трудности и испытания. Ждем Вас в гости и успехов Вам!”

Итак, сегодня мы отправляемся в путешествие в страну Неболейкино.

Психологический настрой

“Сядьте поудобнее, закройте глаза. Одну руку положите на лоб, другую на затылок и слушайте мои слова: “Вы успокоились, ничто не будет отвлекать вас. Ваше внимание сосредоточено на том, чем мы будем заниматься здесь и сейчас! С закрытыми глазами повторите за мной: мы будем внимательно слушать, энергично и точно выполнять все движения. Будем добрыми и дружными”.

открывают глаза и видят доктора

Доктор:

– Добрый день, а вот и я.

Здравствуйте мои, друзья!

Очень рада я вас встретить,

Но прошу всех мне ответить:

Любите вы быть здоровы?

Или любите болеть?

Думаю, что вы готовы к путешествию, друзья!

А теперь получите настрой на оздоровление. Повторяйте за мной.

Настрой на оздоровление

- Я здорова, я здорова, к путешествию готова.

- Голова моя светла, отдохнула до утра.

- Мышцы стали все сильнее, каждый орган здоровее!

- Нервы крепкие – стальные, как пружины заводные.

- Ноги – руки – все в движенье. Вот и снято напряжение.

- Влево – вправо повернусь, солнцу низко поклонюсь:

- Мы частички, ты и я. Это значит мы – семья!

Молодцы, а теперь пора в путь. Попрошу всех разуться. Пойдем друг за другом, чтобы не потеряться в пути.

Полоса препятствий

- через дремучий лес (ходьба по канату);

- по дорожке через болото (ходьба по массажным дорожкам);

- через горные реки по мостику (по гимнастической скамейке с мешочком на голове)

Мы почти прибыли на место нашего путешествия. Посмотрите, по каким законам живут здоровячки в стране Неболейкино.

Рассматривание плакатов по теме “Здоровый образ жизни и спорт”

Обратите, коллеги, внимание на высказывания Великих мудрецов, а также пословицы, которым отдают предпочтение здоровячки страны Неболейкино.

“Гимнастика есть целительная часть медицины” Платон

“Ничто так не истощает и не разрушает человеческий организм, как физическое бездействие” Аристотель

Подвижный, быстрый человек гордится стройным станом.

«Сидящий сиднем целый век подвержен всем изъяснам» Авиценна

“Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь” Гиппократ

А сейчас, мы вами полетим на воздушном шаре.

Дидактическая игра “Нарисуй и расскажи” под музыкальное сопровождение

Присаживайтесь. Возьмите по листу белой бумаги, нарисуйте воздушный шар, корзину и себя в ней. На шаре напишите названия ценностей, которые играют важную роль в жизни. Теперь выделите только три ценности, которые вы считаете важными.

Рисование рисунка и беседа - обсуждение своих решений. Ответы на вопросы: что такое здоровье? Почему здоровье дороже всего? От чего зависит состояние здоровья?

Пока мы еще летим на воздушном шаре. Вот вам еще задание.

Дидактическая игра “Собери предложение”

А мы тем временем, прибыли в страну Неболейкино.

Остановка 1. “Сердечная”.

Выходит педагог показывает рисунок сердца и читает стихи о работе сердца

Да, коллеги, аэробные упражнения, такие как ходьба, бег направлены на улучшение деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Эстафета “Передай по смене”

Стоящему первым, дается две куклы. Необходимо обежать ориентир и передать куклы следующему игроку. Побеждает команда первой выполнившая задание, не потеряв при этом кукол.

Теперь наше сердечко стало более тренированным и лучше перегоняет кровь по сосудам. А значит мы с вами стали капельку здоровее. И мы отправляемся дальше. Проходите в автобус, места там мало, придется потесниться.

Игра “Коленочки”

Все встают и выстраиваются в затылок в один большой круг. Дальше надо встать как можно плотнее друг к другу, сделав круг более узким. Затем наступает главная и самая трудная часть. Попробуйте все одновременно согнуть ноги и присесть друг к другу на коленочки. Если получилось, рано радоваться! Теперь постарайтесь удерживаться в таком положении и еще двигаться по кругу в такт музыки.

А мы отправляемся дальше и садимся в поезд.

Стоя в колонне друг за другом, двигаясь “змейкой” по залу под музыкальное сопровождение с произношением: “чух-чух-чух”

Остановка 2. “Площадь королевы Печени”

Выходит педагог с рисунком печени и читает стихи о своей роли в организме человека

Доктор : Упражнения, которым вы научитесь, способствуют излечению некоторых заболеваний печени и селезенки.

Упражнения стретчинга (растяжка мышц и связок тела). Мы с детьми называем их: “рыбка”, “лодочка”, “колечко”, “морская звезда”.

Я предлагаю вам следующее упражнение:

И.П. – стоя на четвереньках.

Поднять голову вверх, - (вдох);

Не отрывая рук от пола, сесть на пятки, - (выдох)

И.П. – лежа на спине:

1-приподнять голову и плечи, посмотреть на носки, - (выдох);

2-И.П. – (вдох).

Упражнения помогут снять застойные явления в печени и желчном пузыре, улучшить желчеотделение. А мы продолжим нашу экскурсию по стране Неболейкино.

Игра “Автомобили” Садитесь в автомобили, завели моторы и поехали осматривать окрестности. Впереди кочки (прыжки на двух ногах с продвижением вперед); выехали на трассу, прибавили скорость и вперед. Автомобилисты будьте осторожны на дороге и внимательны. Внимание! Подъезжаем к городу “Почки, почечки”. Машины, в гаражи!

Остановка 3. Город “Почки, почечки”

Выходит педагог показывает рисунок почек и читает стихи о работе почек

Доктор : Здесь мы познакомимся с упражнениями для улучшения обменных и выделительных процессов в почках.

1 упражнение. И.П. – О.С., руки по швам.

1-поворот вправо, руки в стороны;

2-И.П.

3-4-то же в другую сторону.

2 упражнение

И.П. – О.С., руки по швам.

111-наклон вперед пружинистый, руки согнуты перед грудью и пальцы сцеплены в замок;

2-И.П.

3 упражнение.

И.П. – стоя, руки вверху над головой.

1-наклон вперед, достать руками пальцы ног;
2-наклон назад, прогнуться.
4 упражнение. “Бревнышко”.
Перекаты со спины на живот и обратно.
Эти физические нагрузки активизируют мочеобразование и почечный кровоток.
Рассаживайтесь в автомобиле и поедem дальше.
Игра “автомобили”
Внимание! Подъезжаем к станции. Машины на стоянку.

Остановка 4. Станция “Бронхолегочная”

Выходит педагог показывает рисунок бронхами и легкими и читает стихи о работе бронхов и легких

Правильное дыхание – основа сохранения здоровья и долголетия. Предлагаю вам следующие упражнения:

1 упражнение.

И.П. – стоя, гимнастическая палка за спиной (в области лопаток):

1-наклон вперед, руки вверх, - (выдох); 2-И.П., - (вдох).

Глубокое дыхание уже включено в систему оздоровления организма для очищения легких. Предлагаю вам такое упражнение.

2 упражнение.

Глубоко вдохните;

Медленно, плавно выдохните, освободите полностью легкие от воздуха;

Прекратите дышать на 5-10 секунд;

Сделайте плавный, медленный вдох.

Ну, а мы проходим на посадку в самолет и отправляемся дальше.

Игра “Самолеты”

Накачиваем горючее в баки самолета: полу приседы с движениями полусогнутых рук в локтях и звуком “ш-ш-ш”;

Заводим моторы: ноги на ширине плеч, наклоны вперед с движениями рук перед грудью и звуком “р-р-р-р”;

Полетели: бег врассыпную по залу, руки в стороны.

Внимание! Станция “Конечная”.

Предлагаю вам игру “Свеча”.

Психорефлекторная игра “Свеча”

Возьмите по свече. Давайте станем полукругом. Посмотрите на пламя свечи и вспомните все доброе и хорошее, что мы с вами сегодня делали. Все плохое и ненужное оставьте позади.

Почувствуйте, как добро, здоровье проникает в вас, доставляет вам удовлетворение и радость. У вас появляются новые силы: силы здоровья, счастья и радости. Как приятно, как хорошо и радостно становится вашей душе... Я хочу, чтобы вы запомнили то, что сейчас чувствуете, и взяли с собой, уходя из зала. Теплые чувства и хорошее настроение будут по-прежнему с вами. Сейчас посмотрите друг на друга, улыбнитесь друг другу и погасите свечи.

Нам пора отправляться домой. Садимся на воздушный шар. Полет на воздушном шаре
Пока мы летим, я прошу помочь мне украсить полянку.

Рефлексия “Украсть полянку цветами”

Посмотрите, какая прекрасная полянка. Но на ней не хватает цветов. Давайте украсим полянку красивыми цветами.

Перед вами находятся: цветная бумага, ножницы, клей, фломастеры.

А в ваших цветочках напишите свои мысли о сегодняшнем мастер-классе, пожелания, отзывы. Что вам понравилось, а что не понравилось, о чем вы хотели бы еще узнать на следующих занятиях.