Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №74 «Одуванчик»

**Мастер – класс для педагогов по теме:**

**«Цепочка здоровья».**

Подготовили и провели:

Коваленко В.В.

Степанова Л.И.

Бакиева Г.А.

Соколова Е.В.

Мытищи 2017

**Мастер – класс для педагогов по теме « Здоровьесберегающие технологии в ДОО»**

**Мастер – класс проводится в форме деловой игры «Цепочка здоровья»**

Оборудование: Спортивный инвентарь в соответствии ФГОС ( Эстафетные палочки , мешочки с песком ,мягкие модули ,конусы) , чемоданчик доктора Пилюльки, мольберты, мультимедийное оборудование.

1 .Этап: Викторина « Цепочка здоровья »- подготовила и провела Коваленко В.В.

**Ход викторины**

Уважаемые коллеги, сейчас я предлагаю вам проверить свои знания в 3 направлениях здоровьесбережения.

Перед тем, как начать, давайте поделимся на 3 команды при помощи жеребьевки.

( воспитатели из волшебного мешочка достают по 1 бумажке разных цветов)

Ну а теперь давайте к вопросам, на табло вы видите 3 категории: ЗОЖ, питание и спорт. Ваша задача выбрать категорию и номер вопроса.

Вопросы категории ЗОЖ:

1. Она является залогом здоровья… (чистота)
2. Рациональное распределение времени в течение суток – это… (режим)
3. Когда отмечается Всемирный День здоровья? (7 апреля)
4. Из шерсти каких животных делают лечебную одежду? (собака, верблюд)

Вопросы категории питание:

1. Продолжите пословицу: «Чем лучше пищу прожуёшь, …» (тем дольше проживешь)
2. Зачем пьют рыбий жир? (для организма в целом дает положительный эффект)
3. Недостаток витаминов в организме – это… (авитаминоз)
4. Ягода, очень полезная для зрения…  (черника)

Вопросы категории спорт:

1. Решающая характеристика внешности для баскетболиста… (рост)
2. Спортивный переходящий приз – это… (кубок)
3. Обязательное выступление в этом виде спорта – это упражнения «рыба-меч», «цапля», «фламинго», «аврора», «альбатрос». (синхронное плавание)
4. Страна – родина Олимпийских игр – это…(Греция)

**Подведение итогов:**

**Вы все молодцы, главное, что победила – дружба!**

**2. Этап «**Доктор Пилюлька спешит на помощь»

**Подготовила и провела: Степанова Л.И.**

Входит доктор Пилюлька, здоровается и проверяет всех, слушает, у кого-то смотрит глаза, у кого-то уши, горло. Делает вывод, что у педагогов плохое психологическое состояние, поэтому говорит «руки продолжение головного мозга…» и предлагает поиграть в игру «Веселый доктор».

**Игра Веселый доктор:**

Педагоги всё также по командам подходят к 3 мольбертам, которые доктор выносит из-за кулис. На мольберте: бумага А3, клей, маркеры, ножницы. Педагоги должны сделать образ доктора, выбрав при этом любую технику исполнения.

После завершения игры Пилюлька всех хвалит и предлагает поиграть с ней еще.

**Игра Волшебная капсула:**Пилюлька выбирает 3х человек, которые будут играть с ней.

Играющим закрывают глаза платочками и дают содержимое капсулы попробовать на вкус, а они в свою очередь должны определить, что же они съели.

Когда участники отгадали, что же находилось в капсуле, Пилюлька приглашает еще 3 человека для того, чтобы они тоже попробовали отгадать, но уже ни что в капсуле, а что в мешочке, в котором находились различные крупы. Далее всем педагогам предлагается отгадать, что же в этих мешочках.

**Подведение итогов:**

**Пилюлька всех хвалит и раздает пилюли «Здоровья» (Витамин С).**

**3.Этап « Станция спортивная». – Подготовила и провела Бакиева Г.А.**

**Уважаемые коллеги , предлагаю вам побеседовать на тему : «Что же такое игры-эстафеты?»**

Это одна из разновидностей подвижных игр командного характера с правилами. В играх-эстафетах команды детей состязаются между собой в преодолении различных препятствий, в быстром и рациональном решении двигательных задач.

Эти игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам всей команды, а также тем, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Игры-эстафеты приучают детей согласовывать свои действия с действиями своих товарищей.

Для координации действий и общего руководства играми-эстафетами появляется необходимость выделить из членов команды капитанов команд, подчинение которым является обязательным для всех игроков команды.

В каждой игре-эстафете одновременно решается ряд задач. Закрепляются и совершенствуются двигательные навыки, развивается умение ориентироваться в пространстве, развиваются физические качества: ловкость, быстрота, выносливость, координация движений, точность, быстрота реакции на сигнал и т.д. Наряду с этим у детей воспитываются смелость, самостоятельность, решительность, дисциплинированность и повышается интерес к занятиям. Происходит комплексное развитие физических и морально-волевых качеств детей.

В практике работы с детьми дошкольного возраста игры-эстафеты проводятся в конце основной части физкультурного занятия вместо подвижной игры, на физкультурных развлечениях, на спортивных праздниках, на прогулках, в походах. В зависимости от задач подбираются упражнения, игровые задания, физкультурный инвентарь, определяются способы организации занимающихся и условия выполнения данных эстафет.

**Цели** игр-эстафет с детьми старшего дошкольного возраста:

• с целью общей и специальной разминки; улучшения эмоционального состояния детей; повторения и закрепления отдельных упражнений или их целевого использования для развития определенных двигательных способностей;

• перед изучением нового материала с целью повторения и закрепления изученных упражнений, связанных по структуре с новыми двигательными действиями;

•  после изучения отдельных видов упражнений с целью качественной проверки пройденного материала в усложненных условиях предельных скоростей, эмоционального возбуждения, высокой ответственности перед командой.

Подбираются эстафеты, включающие одно-два задания, простые по организации и требующие минимум времени для проведения. С той же целью можно использовать сложные эстафеты, вплоть до комбинированных эстафет, с использованием и установкой различного оборудования.

В играх-эстафетах для дошкольников преобладают следующие виды движений и их сочетания:

1)  бег с метанием;

2) бег с подлезанием под различные снаряды и с перелезанием через препятствия;

3) бег с впрыгиванием на/в предметы и спрыгиванием или перепрыгиванием препятствий;

4)  бег с сохранением равновесия на различных снарядах;

5) бег с переноской мячей, обручей и других предметов в сочетании с дополнительными движениями;

6)  бег с ведением мяча одной рукой и забрасыванием его в баскетбольную корзину;

7)  бег с ползанием и лазанием по гимнастическим снарядам;

8)  бег со змейкой между предметами;

9) ходьба с перешагиванием предметов;

10) передвижение различными способами по полу и спортивным снарядам.

В игры-эстафеты для дошкольников не рекомендуется включать:

1) акробатические кувырки вперед и назад (можно боком);

2)  бег по узкому буму или по узкой рейке гимнастической скамейки (возможна быстрая ходьба с подстраховкой);

3) лазанье по канату (при движении вниз дети соскальзывают и обжигают ладони);

4) бег до стены и ее касание (при неумении затормозить движение, особенно в азарте соревнования, могут быть удары о стену).

В каждой игре-эстафете, в зависимости от ее сложности, может содержаться в определенном сочетании от 2 до 10 упражнений из основных видов движений, знакомых детям.

Сейчас я предлагаю вам побыть детьми , разделиться на две команды и поучаствовать в эстафетах с использованием мягких модулей. С правилами поведения в играх – эстафетах я вас уже ознакомила.

1.Эстафета «Передача эстафетной палочки»

Игрок бежит с эстафетной палочкой , преодолевая препятствия из мягких модулей ., до конусов и возвращаясь назад передает эстафетную палочку следующему игроку.

2.Эстафета с элементами метания мешочков с песком.

У каждого игрока в руке мешочек с песком. Участникам необходимо попасть мешочком в цель (бросить его в обруч). Оценивается общее число попаданий в каждой команде.

Подведение итогов .

4.этап. « Дышите глубже» - подготовила и провела Соколова Е.В.

Уважаемые коллеги , после эстфетных игр необходимо восстановить дыхание.Хочу познакомить вас с дыхательной гимнастикой Стрельниковой А.Н.

Напомню основные правила выполнения гимнастики.

Во время тренировки думайте только о вдохе через нос – **вдох должен быть**

**резким, коротким, шумным, а выдох через рот, наоборот.**

**Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей**

Дыхательная гимнастика Стрельниковой – это немедикаментозный оздоровительный метод.

**Это гимнастика универсальна. Она может быт лечебной и профилактической, оздоровительной и развивающей, восстанавливающей силы и улучшающей настроение.** Ее можно делать дома и на улице, стоя, сидя и лежа, всю сразу или по частям. **Она не имеет противопоказаний и очень результативна.**

Известный московский педагог, предложила свою «гимнастику вдоха». Для тренировки дыхательной мускулатуры, осуществляющий вдох, предлагается создать определенное сопротивление, что достигается тем, что во время вдоха сжимается грудная клетка. Известно, что вдох выполняется при движениях, расширяющих грудную клетку.

Дыхательная гимнастики А. Н. Стрельниковой – это единственная в мире, в которой короткий и резкий вдох носом сочетается с движениями, сжимающими грудную клетку.

**Три главных правила стрельниковской гимнастики:**

**1.** **Вдох** – громкий, короткий, активный (просто шумно на всю комнату как бы нюхая запах)

**2.** **Выдох** – абсолютно пассивный (уходит через рот или нос – кому как удобно, но лучше, если через нос). Лучше детям о выдохе не говорить! Воздух должен сам уходит через нос или через рот после каждого вдоха. На первых порах это бывает сложно: воздух задерживается или, наоборот выталкивается. Но по мере тренировки, выполняя рекомендации, данные в описании упражнений, вы освоите «стрельниковский» вдох.

**3.** **Вдохи** выполняются одновременно с движениями: хватаем – нюхаем, наклоняемся – нюхаем, приседаем – нюхаем…

Универсальность стрельниковской гимнастики:

• лечебная и профилактическая

• оздоровительная и развивающая

• восстанавливающая силы и улучшающая настроение

• выполняется сидя, лежа, стоя

• в помещении и на улице

• выполняется как по частям, так и комплексно

• индивидуально и с группой детей

• не имеет противопоказаний

• очень результативна

• повышает внимание и улучшает память

• в сочетании со звуковыми упражнениями, эффективна в логопедической работе

• улучшает речевое дыхание и звучность речи

• устраняет гнусавость, нарушения темпа и ритма речи

**Время и место стрельниковской дыхательной гимнастики**

**в режиме дня детского сада**

• может проводиться в любом месте, в любое время (исключая 20 минут до еды и один час после еды)

• на утренней гимнастике

• физкультурном занятии

• гимнастике после дневного сна

• на прогулке (температура – выше 10-12 \*)

На прогулке гимнастика особенно полезна:

- свежий воздух

- есть возможность для индивидуальных занятий

- организованный выход на участок и возвращение с прогулки можно провести «шмыгая носиками» во время ходьбы

**Основные правила при проведении гимнастики:**

1. Думать только о вдохе, тренировать только его. Вдох должен быть шумным, резким и коротким (наподобие хлопка) .

2. Выдох должен происходит после каждого вдоха самостоятельно и желательно через рот. Не надо задерживать и выталкивать выдох. Он должен проходит сам собой. Шумного выдоха не должно быть.

3. Вдох делается одновременно с движениями. Все вдохи-движения надо делать в темпе-ритме строевого шага.

4. Дыхательные упражнения можно делать стоя, сидя, лежа.

5. Счет в данной гимнастике делается только на 8 (восьмерками)

Осваивать технику дыхательных упражнений лучше в положении сидя, откинувшись на спинку стула, ладони на живот. Нужно сделать короткий резкий вдох в живот так, чтобы передняя стенка живота «вытолкнула» ладони рук вперед. После чего спокойно выпустить воздух, лучше через рот, не помогая выдоху, не втягивая живот. При правильно выполнении вдоха ноздри сужаются и появляется характерный шум- «шмыгание» носом, при насморке. Подышать так нужно 2-3 минуты, выполняя 16-18 вдохов-выдохов за минуту.

После этого дыхательного упражнения осваиваются сериями из 2-4 и более вдохов-выдохов подряд по 50-60 раз в минуту.

**Время и место стрельниковской дыхательной гимнастики**

**дома.**

Для стрельниковской гимнастики нужен один квадратный метр комнаты и открытая форточка. Через 10 минут после начало занятий появляется совершенно другое самочувствие: бодрость, легкость во всем теле, прекрасное настроение. Т. е. минимальный срок - максимальный результат. А это как раз и необходимо современному человеку при нашем образе жизни.

Она полезно всем любом возрасте, особенно детям, при частых простудах и ОРЗ. Улучшая общие обменные процессы, эта дыхательная гимнастика укрепляет весь организм ребенка, делать его здоровым! Упражнения дыхательной гимнастики активно включают в работу все части тела: руки, ноги, голову, тазовый пояс, брюшной пресс, и. т. д. - и вызывают общую физиологическую реакцию всего организма и восстанавливает нормальное физиологическое дыхание через нос.

Ежедневные занятия помогают останавливать приступы удушья, снимают головные боли и боли в сердце, нормализуют артериальное давление, укрепляют иммунитет, а также повышают умственную и физическую работоспособность.

Показаниями к применению упражнений являются:  
— пневмония и бронхиты;  
— бронхиальная астма;  
— вазомоторный [ринит](http://folk-med.ru/nasmork-rinit-lechenie-nasmorka-narodnymi-sredstvami.html) и [гайморит](http://folk-med.ru/gajmorit-lechenie-gajmorita-v-domashnix-usloviyax.html);  
— кожные заболевания;  
— нарушения опорно-двигательного аппарата (травмы позвоночника, сколиозы, кифозы);  
— расстройства и дефекты мочеполовой системы ([энурез](http://folk-med.ru/enurez-u-detej-i-vzroslyx-prichiny-i-lechenie-enureza-narodnymi-sredstvami.html" \t "_blank), фимоз и т.д.);  
— заикание и заболевания голосового аппарата;  
— различные неврозы.

Дыхательные упражнения по Стрельниковой можно выполнять уже с 3-4 лет. Такая гимнастика позволяет повысить иммунитет, поэтому ее особенно рекомендуют детям, часто болеющим простудными заболеваниями. Кроме того, упражнения способствуют развитию гибкости и пластичности, помогают устранить НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ и в целом оптимизируют работу растущего организма.

Перед обучением гимнастике по Стрельниковой научите ребенка правильно вдыхать воздух: вдох обязательно должен быть отрывистым и коротким, только носом. Вместе с малышом понюхайте цветок, вдохните аромат яблока или свежескошенной травы и только затем приступайте к осваиванию трех базовых упражнений: «Ладошки», «Погончики» и «Насос». Упражнения необходимо делать в ритме строевого шага (подражая солдатам на марше, пошагайте 2-3 минуты на месте и тогда вы почувствуете ритм).

**Упражнения (занятия при различных заболеваниях)**

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой включает множество упражнений, однако

базовыми из них являются три – «Ладошки», «Погончики» и «Насос». Эти упражнения

присутствуют во всех специализированных комплексах, направленных на лечение тех

или иных заболеваний.

**1. Упражнение «Ладошки».**

Исходное положение: стоят ровно и прямо (основная стойка). Ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Руки согнуты в локтях, локти опушены, ладошки развернуты к зрителю.

На счет «раз! » - делаем хватательное движение ладошками (сжимаем их в кулачки) и одновременно с движением- шумно (на всю комнату) шмыгаем носом. Вдох делаем резкий, короткий, активный. Сразу же после шумного короткого вдоха - ладошки разжимаются (пальцы при этом не растопыривать, выдох уходит самостоятельно через нос или через рот (кому как удобно)

На счет: «два! »- снова сжимаем ладошки в кулачки и шумно на всю комнату нюхаем воздух. Вдох короткий, как хлопок в ладоши. И сразу же после шумного активного вдоха носом ладошки сами разжимаются - абсолютно пассивный выдох уходит через нос или через рот. Активный вдох - пассивный выдох. Вдох делается одновременно с движением и счетом. О выдохе думать запрещено. Считать нужно (мысленно) только вдохи. Итак, на 4 счета сделаем подряд 4 коротких шумных вдоха носом с одновременно сжатием ладошек в кулачки, - затем отдохнем 3-5 секунд (во время отдыха- паузы о дыхании не думать: дышите, как дышится) - и снова на 4 счета делаем подряд шумных вдоха носом с одновременным сжатием ладошек в кулачки. Норма: 24 раза по 4вдоха - движения. Это будет 96 раз, т. е. наша стрельниковская «сотня».

**2. Упражнение «Погончики».**

Исходное положение (и. п.) : стоять ровно и прямо (основная стойка). Ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Руки слегка согнуты в локтях, кисти рук в сжаты в кулачки и расположены рядом, кулачки прижаты к животу на уровне пояса.

На счет «раз! »- с силой толкаем кулаки вниз к полу (руки от плеч до кончиков пальцев выпрямляются, пальцы растопыриваются, но руки в стороны при этом не разводятся, то есть раскрытые ладошки рядом) - вдох!

Возвращаем руки в исходное положение: прямые руки вновь слегка сгибаются в локтях, кисти сжимаются в кулачки и располагаются близко друг к другу, прижимаясь к животу на уровне пояса- выдоха уходит абсолютно пассивно через нос или через рот (не видно и не слышно) .

На счет «два! »- снова с силой толкаем кулачки вниз к полу: руки распрямляются по всей длине, пальцы растопыриваются – вдох! Возвращаем руки в исходное положение: кулачки вновь рядом, на уровне пояса прижаты к животу - выдох ушел абсолютно пассивно (без нашей помощи) через нос или через рот.

**3. Упражнение «Насос».**

(«Накачивание шины»)

Исходное положение (и. п.) : стоять слегка ссутулившись; голова без напряжения слегка опущена вниз (смотреть себе под ноги) ; руки находится перед собой кистями к коленям, слегка согнуты в локтях и абсолютно расслаблены.

На счет «раз! »- слегка кланяемся вниз руки, выпрямляясь, легким движение тянутся к полу. Плечи расслаблены, голова опущена - вдох (в конечной точке поклона). Помните, что опускается вниз верхняя половина туловища, т. е. наклон осуществляется за счет скругленной спины. Ноги прямые, толчок ягодицами назад исключен. Чтобы прочувствовать положение тела при наклоне, можно встать спиной близко к стене, и тогда стена будет ограничивать ненужное движение.

Выпрямились, но не полностью, то есть спина не ровная и прямая, а слегка наклонена, как бы ссутулилась - выдох ушел абсолютно пассивно, без нашей помощи.

На счет «два! »- снова слегка наклонились слегка тянемся к полу – вдох!

Слегка (но не полностью) выпрямились- выдох ушел через нос или через рот (кому как удобно) .

Подряд (без остановки) на 4 счета нужно сделать 4 поклона одновременно с короткими и шумными вдохами в нижней конечной точке. Затем полностью выпрямиться и отдохнуть от 3 до 10 секунд. И снова на 4 счета сделать 4 вдоха-поклона без остановки.

И так 4 раза по 4 вдоха-поклона. Всего будет: 16 вдохов - движений. Это норма.

Спасибо вам за внимание.

5.Этап «Заключительный » Доктор Пилюлька раздает воспитателям памятки о правилах здорового образа жизни и использовании здоровьесберегающих технологий в ДОО.Всем участникам мастер – класса вручаются памятные медальки .