

Алехина Вера Николаевна, воспитатель высшей квалификационной категории

Мастер-класс «Здоровье в порядке-спасибо зарядке»

Задача детского сада- это охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, их физическое развитие. Есть такая наука-валеология (наука о здоровье) и строится она на трех китах: движении, питании и расслаблении.

Двигательная активность в детском саду проявляется в разных формах: физкультурные и музыкальные занятия, хореография и подвижные игры, физкультурные досуги и праздники, дни здоровья, различные виды гимнастик. А как мы играем с ребятами и занимаемся гимнастикой, я вам сейчас покажу. Мне нужно 10 человек. Построились парами.

Игра «Необычное приветствие».

-Уважаемые коллеги, скажите ,пожалуйста, в какой стране мы живем? Как принято здороваться в нашей стране? Поздоровайтесь друг с другом.

-Представьте себе. Что вы сейчас жители необычной страны. А в каждой стране свои обычаи приветствия друг друга. Поздоровайтесь спинами, коленками, лбами, щечками:

У тебя лобик, у меня лобик.

У тебя щечки. У меня щечки.

Ты мой друг и я твой друг.

Поприветствуем друг друга.

Игра « Веселый счет»

А теперь пары повернулись друг к другу спиной. Участники первой пары называют любое однозначное число и прыгают столько раз. Сколько получится. Если сложить вместе оба названных числа. Вторая пара приседает. Третья- делает наклоны.

Четвертая пара хлопает в ладоши над головой. Пятая пара поднимает и опускает плечи.

Ритмическая гимнастика.



Ну что ж, вы энергично подвигались. А теперь выполним дыхательную гимнастику.

Но прежде несколько слов о дыхательной гимнастике.

Дыхательная гимнастика играет огромную роль в закаливании и оздоровлении детей.

Она проводится на физкультурных занятиях и в процессе утренней гимнастики.

Главное научить детей делать короткий, достаточно глубокий вдох и рационально расходовать выдох.

-Скажите, как стучат колеса паровозика? (чух-чух-чух) делаем глубокий вдох, а на выдохе медленно произносим «чух».

-Как сигналиит машина? (Би-би-би).

-Как пыхтит тесто под руками у бабушки? (Пых-пых-пых)

А сейчас поговорим о питании.

-Что является основными питательными веществами? (Белки, жиры, углеводы).

-Назовите «золотое правило» питания ? (умеренное потребление пищи)

-Витамин, укрепляющий зрение, улучшающий состояние кожи (Витамин А-каротин)

-Употребление, какого цвета овощей считается полезным при пониженном содержании гемоглобина и почему? (В овощах и фруктах красного цвета содержится необходимый организму микроэлемент-железо)

-Какие продукты необходимо употреблять при недостатке йода? (Морская рыба, водоросли, морская капуста, креветки ,крабы.)

-Низкий рост некоторых из народов тропических стран- не особая расовая черта, а следствие неполноценного питания. Каких веществ недостаточно в их пище? (белка).

-Почему Корея стоит на первом месте по количеству онкологических заболеваний пищевого тракта? (употребляют острую пищу)

Быть здоровым означает не только находиться в хорошей физической форме, но и уметь расслабляться.

Расслабляются все по-разному. Кто-то предпочитает дружеское общение; кто-то ищет уединения и покоя на ложе природы; кто-то читает книги. Пусть минуты расслабления станут для вас островами покоя в бурном течении дня.

Звучит музыка для релаксации.



Релаксация «Солнечный зайчик».

Представьте себе. Что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно. Чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот- погладьте его и там. Он не озорник- он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним.(повторяем 2-3 раза).

