

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ - ДЕТСКИЙ САД № 41**

**Мастер – класс для педагогов:
«Приобщаем детей к здоровому образу жизни»**

**Выполнила:
Тархова Елена Николаевна**

Екатеринбург 2024

Мастер – класс для педагогов: «Приобщаем детей к здоровому образу жизни»

Цель: ознакомление воспитателей с опытом работы по формированию представлений у детей о здоровом образе жизни с использованием здоровьесберегающих технологий.

Здачи: показать актуальность проблемы по приобщению детей к здоровому образу жизни; показать значение развития потребности ребенка в знаниях о себе и своем здоровье, умение использования детьми упражнений на дыхание, самомассажа и др. для оздоровливания своего организма и предотвращения усталости глаз, мышц спины и рук.

Здоровье – одна из главных ценностей в жизни.

В последние годы негативные процессы стали угрожать здоровью нации.

По данным медицинского исследования с каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье. Эта проблема была и остается актуальной. Формирование здоровья детей является приоритетным направлением, а также сохранение и укрепление здоровья дошкольников, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не болеть.

В настоящее время в педагогике возникло особое направление «**педагогика оздоровления**», в основе которой лежат представления о развитии здорового ребенка, здорового духовно и физически. Цель педагогики оздоровления сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни и добиться осознанного выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Взрослые не только охраняют детский организм от вредных влияний, но и создают условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка. Важным является правильный режим дня.

В процессе своей работы я использую упражнения, способствующие сохранению и укреплению здоровья ребенка, а также различные виды самомассажа.

«ДОЖДЬ».

Дождь! Дождь! Надо нам «бегают» пальчиками по лицу

Расходиться по домам!

Гром! Гром! Как из пушек барабанят пальчиками по лбу, щекам.

Нынче праздник у лягушек.

Град! Град! Сыплет град! хлопают в ладоши.

Все под крышами сидят, изображают «крышу» над головой

Только мой братишка в луже гладят себя по лицу.

Ловит рыбу нам на ужин. проводят большими пальцами по крыльям носа.

«ПРЕВРАЩЕНИЯ».

Лепим, лепим ушки - щиплют пальцами раковины ушей,

Слышим хорошо!
Нарисуем глазки - мягко поглаживают закрытые брови.
Видим далеко! Глаза широко открываем,
Носик мы погладим, большими пальцами гладят крылья носа.
Усики расправим. рисуют указательными пальцами усы,
Теперь мы не ребята,(кружатся)
А веселые зверята! (хлопают в ладоши.)

«ЧТО В ГОРБУ?»

Дети стоят паровозиком. На вопрос воспитателя - стучат по спине
впереди стоящего. На ответ - поворачиваются глядят по спине.

- Что в горбу?
- Денежки!
- Кто насыпал?
- Дедушка.
- Чем он клал?
- Ковшичком.
- Каким?
- Позолоченным,
Сверху медью околоченым! (стучат ребрами ладоней)

Спасибо за внимание!