

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КАНЕВСКОЙ РАЙОН**  
**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное**  
**учреждение детский сад № 10**  
**муниципального образования Каневской район**

ул. Ленина, 52 ст. Каневская, Каневской район  
Краснодарский край, 353730  
e-mail: madou10kns@mail.ru  
тел. 8(86164) 75343 ИНН 2334014422

**ПРИКАЗ**

от 24.11.2020 г.

№ 38

ст-ца Каневская

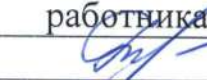

**О проведении мастер-класса для воспитателей**  
**«Я здоровье берегу – сам себе я помогу!»**

В соответствии с годовым планом МБДОУ детский сад № 10 на 2020-2021 учебный год, с целью освоения и последующего применения новых технологий в практической деятельности педагогов по здоровьесбережению, **п р и к а з ы в а ю:**

1. Старшему воспитателю Ковалевой О. Н. организовать и провести 30.11.2020 г. с педагогическим коллективом мастер класс по внедрению новых здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс.
2. Разработать мастер-класс.
3. Старшим воспитателям Ковалевой О. Н. и Гапоновой М. А. обеспечить участие педагогов в мастер-классе.
4. Контроль за выполнение данного приказа оставляю за собой.
5. Приказ вступает в силу со дня его подписания.

Заведующий МБДОУ детский сад № 10 \_\_\_\_\_ С. Г. Сабаровская

С приказом ознакомлены:

№ п/п	Ф. И. О. работника	Дата ознакомления	Личная подпись работника
1.	Ковалева О. Н.	24.11.2020 г.	
2.	Гапонова М. А.	24.11.2020 г.	

## Мастер-класс для воспитателей на тему: «Я здоровье берегу — сам себе я помогу!»

Цель мастер-класса: освоение и последующее применение технологий в практической деятельности педагога.

### Задачи:

- Дать определение понятию здоровья.
- Познакомить участников мастер-класса с опытом работы по применению здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

### Ход:

#### Старший воспитатель:

- Добрый день, уважаемые педагоги! Сегодня я хочу представить вам мастер-класс по использованию здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

- Начать нашу встречу мне хотелось бы со знакомства. А чтобы мы лучше познакомились друг с другом, давайте поиграем. Тот, у кого в руках мяч, называет свое имя и прилагательное на первую букву своего имени, которое бы его характеризовало во взаимодействии с другими людьми. Например, НАТАЛЬЯ – НАСТОЙЧИВАЯ, Марина – миролюбивая и т.д.

*(знакомство-приветствие).*

Итак, мы с вами познакомились, и можем начать работу мастер-класса.

Сегодняшняя наша встреча, уважаемые коллеги, пройдет в форме телевизионной передачи «—Я здоровье берегу — сам себе я помогу!» (включается музыкальная заставка «Здорово *жить*»).

Первая рубрика —Про здоровье.

Упражнение —Воздушный шар *(о ценности здоровья для человека)*.

Перед вами воздушный шар, который летит над землей. В корзине воздушного шара сидит человек — это Вы. Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо. Напишите, какие 7 ценностей важные для Вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие *(например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.)*. А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 2 *(а потом еще 2)* слова из списка. Что вы оставили в списке?

Все зачитывают по кругу свои жизненные ценности. Ведущий записывает их на доске. Если слова повторяются, то старший воспитатель ставит плюсы. Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и поважности для присутствующих. Например, 1 место — здоровье, 2 место- семья и т.д.

Старший воспитатель: Как известно, хорошее здоровье способствует успешному воспитанию и обучению, а успешное воспитание и обучение — улучшению здоровья. Образование и здоровье неразделимы.

Когда впервые детям задаешь вопрос, —что же самое дорогое и ценное в жизни человека, то чаще всего слышишь в ответ: —деньги, —машина, —золото и т.д. Иногда после наводящих вопросов называют —здоровье, —жизнь, а бывает, и не упоминают их в числе основных ценностей. Спрашиваешь: —Вы болеете, дети? Все дружно говорят: —Да —А чем вас лечат? —Таблетками. А можно быть здоровым без таблеток? —Нет! Такие ответы говорят о том, что детей нужно учить быть здоровыми. Из детства —ребенок выносит то, что сохраняется потом на всю жизнь.

Януш Корчак писал: —Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься.

Итак, следующая рубрика —В детском саду

Сегодня я поделюсь опытом работы по использованию здоровьесберегающих технологий в нашем детском саду. Предлагаю кинезотерапию – оздоровление детей посредством различных движений. Известный афоризм «Движение – это жизнь» точно отражает позитивное влияние движений, особенно на еще несформировавшийся организм ребенка. Дети не могут находиться без движений. Многие негативные явления, такие как нарушение осанки, у детей возникают как следствие их мало подвижности, потому что они ведут сидячий образ жизни. Предлагаю вам выполнить гимнастику под музыку.

(Включается музыка). Рубрика — Игротерапия

Песочная терапия – одна из разновидностей игротерапии. Это один из современных методов, который применяется в детской практике. Песочная игра для детей – это простой, естественный способ рассказать о своих тревогах, страхах и других важных переживаниях, преодолеть эмоциональное напряжение. В отличие от взрослого, ребенок не всегда может словами выразить свое внутреннее беспокойство.

Эти игры стабилизируют эмоциональное состояние ребенка, развивают тактильную чувствительность и мелкую моторику, способствуют развитию речи, внимания, памяти.

Я предлагаю вам снять психоэмоциональное напряжение путем рисования на песке.

(Рисование педагогов на песке). Рубрика —Релаксация

Ритм жизни человечества в наше время вызывает огромное физическое и психологическое напряжение. Сколько ненужных, бесполезных движений мы делаем и подвергаем нервную систему излишней нагрузке. Физическая и умственная нагрузка, всплеск эмоции истощают организм и одного ночного отдыха ему недостаточно. Усталость тела мы чувствуем сразу, а вот на усталость мозга не всегда обращаем внимание. Если вы не можете сконцентрировать внимание на том, что делаете, это значит, ваш мозг устал и эффективно помочь ему может — релаксация.

(Включается тихая, спокойная музыка, педагоги расслаиваются поудобнее и закрывают глаза).

Старший воспитатель:

В сказочном лесу наступало утро. Солнышко дремало, все еще спали. Первыми проснулись птички и звонко запели. На травинках проснулись росинки. Травинки покачались, кивнули птичкам, потянулись, захлопали в ладоши. Представьте, что вы оказались на полянке, где растут белоствольные березки. Березки расправили нежные листочки, протянули тонкие веточки к солнышку и ощутили на них приятное тепло. Улыбнулись березки солнышку. Вдруг налетел шаловливый ветерок и предложил березкам поиграть с ним. Удивились они, но согласились. Закачали своими тонкими веточками, сначала тихонько, потом все сильнее и сильнее. Но шалун — ветер принес с собой тучку, которая закрыла солнышко. Огорчились березки, обняли себя листочками, чтобы согреться. Тут и дождик закапал — вымокли березки до последнего листочка. Повисли их ветви, как плети. Подняли они глаза к небу, чтобы увидеть солнышко, и быстро опустили их вниз: дождевики капали им прямо на глаза. Испугался ветер, что березки заболеют и разогнал тучи. Выглянуло солнышко, березки радостно вздохнули и весело заморгали карими глазами.

Что вы чувствовали во время релаксации? (Ответы педагогов).  
Следующая рубрика —Сделай сам!

Как известно, чистота — залог здоровья, поэтому необходимо содержать свое тело в чистоте.

Познакомиться готов? Я бываю всех цветов.

Ручки моешь? Очень мило,

Значит, пригодится... (Мыло)

Туалетное мыло называют еще умывальным мылом. Какого мыла сейчас только нет! Есть мыло белое, желтое, зеленое, голубое. Мыло может пахнуть земляникой, яблоком. Встречается мыло круглое, брусочками различными фигурками.

И сейчас я расскажу вам, как сделать мыло своими руками. А воспитатели — люди творческие, думаю, что вам этот процесс очень понравится.

Чтобы приготовить прозрачное мыло нужно:

Мелко нарезать прозрачную мыльную основу, миндальное масло, оливковое масло и глицерин смешать, поставить на водяную баню. Когда масло прогреется, ввести мыльную основу, постоянно помешивая и добавляя горячий красный чай каркаде.

Когда масса станет однородной ввести эфирное масло и пищевой краситель. Тщательно перемешать. Разлить мыло по формочкам, остудить и поставить в холод на несколько дней.

Чтобы достать готовое мыло из формочек, нужно окунуть дно формочек в горячую воду на несколько секунд.

Вынув мыло из формочек, еще немного подсушить.

Вот такое чудесное мыло у вас получится (показываю). На память о нашей встрече я хочу подарить его вам.

Наша передача «Я здоровье берегу, сам себе я помогу» подошла к концу. Нам с вами было хорошо, пусть и вам будет жить здорово.