Черкасова Елена Михайловна,

инструктор по физической культуре

структурного подразделения

детского сада «Солнышко»

ГБОУ СОШ с. Малая Малышевка

Конспект мастер- класса

по физкультурно - оздоровительной работе

**«Влияние здоровьесберегающих технологий**

**(«Дыхательная гимнастика», «Самомассаж»)**

**на развитие личностных компетенций ребенка в ДОУ»**

**Цель**: развитие профессионального самосознания, творческого потенциала личности, развитие коммуникативной компетентности инструкторов по физической культуре.

**Оборудование**: ноутбук, фонограмма классической музыки, массажер из киндер-сюрпризов, массажер-иппликатор.

Принципиально важной стороной в современной педагогической технологии является позиция ребенка в воспитательно-образовательном процессе, отношение к ребенку со стороны взрослых. Взрослый в общении с детьми придерживается положения: «Не рядом, не над ним, а вместе!». Его *цель - содействовать становлению ребенка как личности.*

Ребенок сам участвует в своем становлении, поэтому воспитание и образование строится на его активности. Возникает необходимость включения самого ребенка в заботу о своем здоровье, в произвольное управление своим поведением для формирования тела, приобщения к ценностям здорового образа жизни для понимания сущности и необходимости следовать указаниям взрослого.

**Цель** здоровьесберегающих образовательных технологий:

обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Одним из видов здоровьесберегающих технологий являются физкультурно - оздоровительные технологии, т.е. технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья.

Физкультурно - оздоровительные технологии включают следующие **виды:**

- занятия по физической культуре

- организация рационального двигательного режима

- закаливающие процедуры

- гимнастика

- подвижные и спортивные игры

- дни здоровья

- спортивные развлечения, праздники

- профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки

- массаж и самомассаж.

В формировании здоровьесберегающего поведения можно выделить три стадии: первая стадия характеризуется пониманием и знанием определенных действий для обеспечения нормального функционирования органов и систем (дети знакомятся с функциями различных органов и систем жизнедеятельности); вторая стадия – знанием и умением выполнять действия для выполнения определенных правил (приобретение опыта самостоятельного использования двигательной деятельности для укрепления здоровья, развитие контролирующей функции за своими действиями, выработку психологического механизма регулирования своих эмоциональных состояний); третья стадия определяет наличие и знаний, и умений, и привычного поведения (здоровьесберегающее поведение при четко организованном укладе жизни входит в привычку и становится обычным в повседневной обстановке, важным становится владение приемами эмоциональной коррекции в играх со сверстниками).

*(Звучит спокойная музыка)*

Итак, я приглашаю всех вас на наш матер – класс. И начать его хочу с **веселой разминки**, которая помогает сплачивать коллектив, настраивает на позитивное восприятие:

Мы вначале будем хлопать, (3 раза хлопнуть в ладоши)  
А затем мы будем топать, (3 раза потопать ногами)  
А потом мы повернемся  
И друг другу улыбнемся.

А продолжим выполнением **дыхательных упражнений**, способствующих общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Выполнение дыхательных упражнений формирует у детей выдержку, произвольное внимание.

1.«Шарик». Повышение эффективности выполнения дыхательных упражнений достигается благодаря использованию образного представления и подключения воображения, так хорошо развитого у детей. «Представьте у вас в животе оранжевый теплый шарик, который надувается, когда мы вдыхаем и сдувается - когда выдыхаем».

2.И.п. – встать, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони вперед. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном выдохе – опускаются вниз. Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение.

А теперь переходим к **самомассажу:**

«Гибка шея, свободные плечи». Массировать шею массажером сверху вниз, плечи - слева направо.

« Пироги »

За стеклянными дверями   *Выполнять хлопки правой ладонью*

*по левой руке от кисти к плечу.*

Ходит мишка с пирогами  *То же по правой руке*

Здравствуй, Мишенька - дружок,   *Хлопки по груди*

Сколько стоит пирожок?  *Хлопки по бокам*

Пирожок-то стоит три,   *Хлопки по пояснице*

А готовить будешь ты!  *Хлопки по ногам сверху вниз*

Напекли мы пирогов,   *Выполнять последовательное поглаживание*

К празднику наш стол готов!  *рук, корпуса, ног.*

Упражнение оказывает активизирующее действие на организм, а так же снимают усталость.

Регулярные физические нагрузки требуют постоянных волевых усилий. Выполнение упражнений сопровождается насыщенными эмоциональными переживаниями, вызванными борьбой за лучший результат и способствует комплексному  развитию личности ребенка.

Благодарю вас за внимание, будьте здоровы!

Список используемой литературы:

1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. — М.: ТЦ Сфера, 2008

# 2. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании: [Электронный ресурс] / Н.В. Полтавцева, М.Ю. Стожарова, Р.С. Краснова, И.А. Гаврилова. - 3-е изд., стереотип. - М.: ФЛИНТА, 2016. — ISBN 978-5-9765-1142-2 .— <URL:[http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976511422.html](http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976511422.html%0D%0A)>.

29.01.2019г.