



**МБУ ДО «Центр дополнительного
образования «Одаренность»**



Мастер-класс «Минутки здоровья»

Черкаских О.Т., методист

«Минутки здоровья»



Что такое здоровье?

Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Почему ЗОЖ важен для школьников?

Дети проводят в школе большую часть дня, поэтому сохранение и укрепление их физического и психического здоровья – дело не только семьи, но и педагогов. Для того, чтобы сформировать здоровый образ жизни у школьника, нужно организовать для ребенка полноценный режим дня, питания, отдыха и труда, двигательной активности, полностью исключить вредные привычки.



«Минутки здоровья»

Каковы основные составляющие
здорового образа жизни школьников?

1. Правильное питание.

2. Двигательная активность.

3. Отказ от вредных привычек.

4. Личная гигиена.

5. Соблюдение режима дня.

6. Положительные эмоции.



«Минутки здоровья»

Что такое минутки здоровья?

Минутки здоровья – это разнообразные упражнения, направленные на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний, развитие крупной и мелкой моторики, речи, дыхательные упражнения, игровой тренинг, релаксационные игры и упражнения на снятие мышечного и эмоционального напряжения. Продолжительность их невелика – 2-3 минуты, а оздоровительный эффект очень большой.

Методическую основу содержания «минуток здоровья» составляют разнообразные игровые приёмы, что позволяет сделать их не только полезными, но и интересными и занимательными.



«Минутки здоровья»

Правильно питаться – здоровым оставаться!

Игра «Мешочки»

Оборудование: тканевые мешочки, наполненные различными крупами: пшено, рис, гречка, перловка, овсяные хлопья.

Задание: угадать на ощупь, какая крупа находится в мешочке?



«Минутки здоровья»

В различных продуктах - от рыб до малины,
Для жизни важнейшие есть витамины.

Игра «Доскажи словечко»

Задание: досказать словечко и назвать витамины, которые содержатся в данном продукте.

От простуды и ангины
Помогают ... (апельсины).

От дождя земля намокла –
Вылезай, толстушка ... (свёкла).

Захотелось плакать вдруг
Слезы лить заставил ... (лук).

Из земли – за чуб плутовку
Тянем сочную ... (морковку).

Прибегу я по тропинке
К сладкой ягодке ... (малинке).

Очень сочны и красивы
Выросли на ветках ... (сливы).

Собираем мы в лукошко
Очень крупную ... (картошку).

Просит дедушка Федюшку:
- Собери ещё ... (петрушку).



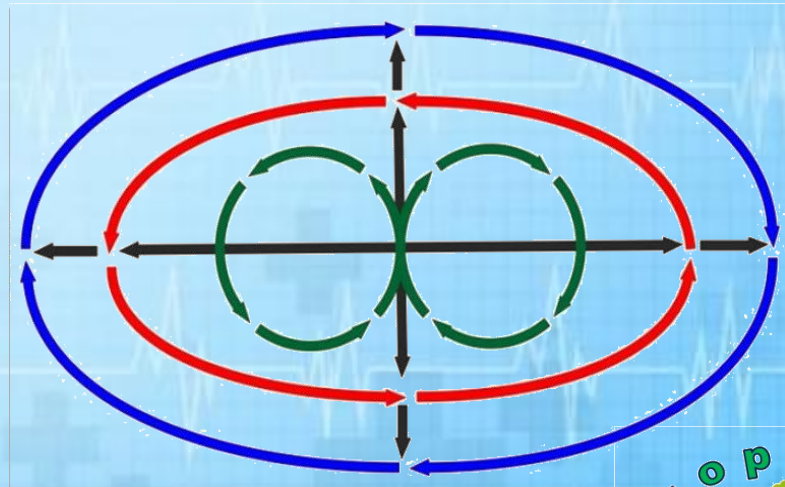
«Минутки здоровья»

Здоровые глазки – мир в ярких красках!

Игра «Зарядка для глаз»

Задание: повторять за педагогом движения глазами.

Проведём, друзья, сейчас
Упражнение для глаз.
Вправо, влево посмотрели,
Глазки все повеселели.
Снизу вверх и сверху вниз.
Ты хрусталик не сердись,
Посмотри на потолок,
Отыщи там уголок.
Чтобы мышцы крепче стали,
Смотрим по диагоналям.
Мы не будем циркуль брать,
Будем взглядом круг писать.



«Минутки здоровья»

Гигиена – царица здоровья!

Игра «Веселый карандаш»

Задание: отгадать загадки о предметах личной гигиены и на листе карандашом любого цвета схематично изобразить отгадку.

По утрам и вечерам
Чистит – чистит зубы нам,
А днем отдыхает,
В стаканчике скучает.
(зубная щетка)

Вафельное и полосатое,
Ворсистое и мохнатое,
Всегда под рукою –
Что это такое?
(Полотенце)

Инструмент бывалый –
Не большой, не малый.
У него полно забот:
Он и режет, и стрижёт.
(Ножницы)

Резинка — Акулинка
Пошла гулять по спинке.
А пока она гуляла,
Спинка розовая стала.
(Мочалка)

Хожу, брожу не по лесам,
А по усам, по волосам.
И зубы у меня длиннее
Чем у волков и медведей.
(Расческа)

Лег в карман и караулю –
Рёву, плаксу и грязнулю.
Им утру потоки слез,
Не забуду и про нос.
(Носовой платок)



«Минутки здоровья»

Чтоб здоровым быть сполна,
Физминутка всем нужна!

Физминутка 1



Это лёгкая забава —
Повороты влево-вправо.
Нам известно всем давно —
Там стена, а там окно.
(Повороты туловища вправо и влево.)
Приседаем быстро, ловко.
Здесь видна уже сноровка.
Чтобы мышцы развивать,
Надо много приседать.
(Приседания.)
А теперь ходьба на месте,
Это тоже интересно.
(Ходьба на месте.)



«Минутки здоровья»

Чтоб здоровым быть сполна,
Физминутка всем нужна!

Физминутка 2



Быстро встали, улыбнулись,
Выше-выше потянулись.
Ну-ка плечи распрямите,
Поднимите, опустите.
Вправо, влево повернитесь,
Рук коленями коснитесь.
Сели, встали, сели, встали,
И на месте побежали.



«Минутки здоровья»

Чтоб здоровым быть сполна,
Физминутка всем нужна!

Физминутка 3

Ну-ка, дружно встали вместе,
Повернулись-ка на месте,
Громко хлопнули 3 раза,
Подмигнули правым глазом,
Левой топнули ногой!
А потом еще другой!
Закричали все «Ура»!
А теперь и сесть пора.



«Минутки здоровья»

Ежедневное применение «минуток здоровья» в работе с детьми позволит улучшить функциональное состояние внутренних органов и систем, деятельность коры головного мозга, насытить энергетические каналы позитивной энергией, повысить общий тонус, иммунитет у детей, активизировать их познавательные процессы, создать положительный эмоциональный настрой, что очень важно для детей.



Будьте здоровы!

