

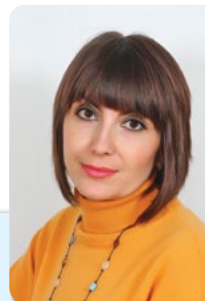


# Мандрівка Морем Здоров'я

## Майстер-клас для педагогів

**Наталія РОМАНЮК,**  
вихователька-методистка;

**Наталія ОЦАЛЮК,**  
вихователька,  
ЗДО №26 "Веселка", м. Вінниця



Пропонуємо вашій увазі незвичайний майстер-клас для педагогів — захопливу подорож Морем Здоров'я. А кораблем, на якому вони попливуть, керуватиме вправна команда... вихованців дитсадка! Саме вони залюбки покажуть учасникам заходу, як правильно виконувати вправи. Цікаво? Готові до пригод? Тоді вирушаймо!

**Мета.** Розширювати знання педагогів про нетрадиційні методи оздоровлення дітей із порушеннями опорно-рухового апарату та особливості їх використання в умовах дошкільного закладу. Збагачувати ефективними методами і прийомами зміцнення фізичного та психічного здоров'я дітей. Удосконалювати професійну майстерність.

**Матеріал:** мультимедійне обладнання, мольберт; кольорові аркуші А4, маркер, олівці, фломастери; саморобні "доріжки здоров'я"; гумові м'ячики; клини-підставки; еспандери; кольорові намистини; синє полотнище.

**Учасники:** вихователька-методистка (ведуча), вихователька та діти старшої групи з порушеннями опорно-рухового апарату, запрошені педагоги.

### Хід майстер-класу

**Ведуча.** Добрий день, шановні гості! Ми раді вітати вас на нашому майстер-класі. Здоров'я завжди вважалося однією з найвищих цінностей людини. Тому наша робота буде спрямована на опанування здоров'язбережувальних технологій. Сьогодні ми маємо можливість не тільки розглянути нетрадиційні методи оздоровлення, а й систематизувати свої знання, осмислити власні підходи до роботи.

Пропоную за девіз нашої зустрічі взяти слова Конфуція: "Скажи мені — і я забуду, покажи — і я запам'ятаю, дай мені можливість зробити — і я зрозумію".

Отож влаштовуйтеся зручніше, на вас очікує цікава мандрівка Морем Здоров'я.

### Вправа "Вітрила сподівань"

**Ведуча.** Пропоную поміркувати над нашими очікуваннями від зустрічі й наповнити вітрила вітром сподівань. У вас на столах аркуші із зображеннями вітрил. Напишіть по черзі на кожному з вітрил свої сподівання. Зачитайте їх. (Учасники по черзі зачитують свої сподівання від зустрічі.)

Наприкінці зустрічі ми побачимо, чи вдасться нам досягти бажаних результатів. А для початку, щоб успішно протистояти хворобам та стресам, зробимо антистресовий масаж. Його доцільно проводити для профілактики втоми як дорослих, так і дітей.

### Антистресовий масаж



Звучить п'єса "Місячне сяйво" К.Дебюссі. Ведуча описує і демонструє дії, учасники виконують. Кожна вправа повторюється 3–5 разів.

- ♦ Масаж чола: кінчиками пальців погладжуємо лоб від середини до краю.
- ♦ Масаж потилиці: пальцями обох рук масажуємо потилицю знизу вгору.
- ♦ Масаж шиї: чотирма пальцями кожної з рук масажуємо шию знизу (від 7-го хребця) вгору.



Самомасаж потилиці та шиї покращує кровообіг у судинах головного мозку та оптимізує роботу нервових центрів.

- ♦ Масаж рук: по черзі стискаємо фаланги пальців однієї руки пальцями іншої від основи пальців до кінчиків; розтираємо долоні.

# ОБЕРІТЬ СВІЙ ФОРМАТ ФАХОВИХ ВИДАНЬ



## ЕЛЕКТРОННІ

ЧИ

## ПАПЕРОВІ

- ✓ Пропустили актуальну тему номера?
- ✓ Загубили примірник із потрібними матеріалами?
- ✓ Мрієте читати улюблені фахові видання на своєму гаджеті?

- ✓ Вам до вподоби запах свіжої фарби, шелест сторінок?
- ✓ Збираєте власну бібліотечку, упорядковуючи випуски за темами?
- ✓ Використовуєте наочність в роботі з дітьми?

Купуйте та передплачуйте  
**ЕЛЕКТРОННІ ВЕРСІЇ** на сайті  
[journals.ua/prof/obrazovanie](http://journals.ua/prof/obrazovanie)



Купуйте та передплачуйте  
**ПАПЕРОВІ ЖУРНАЛИ**  
на сайті [jml.com.ua/peredplata](http://jml.com.ua/peredplata)



**Усе, як ви звикли,  
тільки онлайн!**



**або на пошті**

**Продовжуйте  
добрі традиції!**