

Мастер-класс для педагогов

«Время не теряем - здоровье укрепляем»

Подготовил: воспитатель, Лукашова Н.В.

Цель мастер класса: освоение различных форм оздоровления детей и их последующее применение в практической деятельности воспитателя.

Проблема сохранения и укрепления здоровья ребенка в современных условиях является приоритетной.

Незаменимое воздействие на укрепление здоровья оказывают физические нагрузки: утренняя гимнастика, двигательная деятельность, подвижные игры.

Существует множество нетрадиционных методик, позволяющих решить комплекс задач и проблем, стоящих перед педагогами.

Но не следует забывать и о профилактических формах оздоровления детей – «минутках здоровья». К ним можно отнести пальчиковую гимнастику, игровой самомассаж, дыхательные упражнения, звуковую гимнастику, игровой тренинг.

Для профилактических форм оздоровления детей можно использовать любую свободную минуту во благо ребёнка. «Минутки здоровья» можно проводить перед выходом на прогулку, на прогулке, между различными видами деятельности, перед сном, после пробуждения. Продолжительность их невелика всего 2-3 минуты, а оздоровительный эффект очень большой. Желательно, чтобы веселые минутки сопровождались легко запоминающимися стихами. Дети их повторяют и с удовольствием выполняют действия, соответствующие тексту.

1. *Игровой самомассаж* в сочетании с гимнастикой прекрасно развивают все органы и системы, оказывают общеукрепляющее воздействие на весь детский организм. Кроме того, ласковые прикосновения рук, упражнения в виде игры доставляют большое удовольствие ребенку.

Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру (от кистей рук к плечу и т. д.). Продолжительность самомассажа для детей 5-7 минут. Овладеть приёмами игрового самомассажа может каждый, для этого не нужно иметь особого таланта или специального образования.

2. Точечный массаж в сочетании с мимической зарядкой. (ДЕЛАЕМ СИДЯ ЗА СТОЛАМИ)

При проведении точечного массажа рекомендуется обучать детей не надавливать силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая.

Здесь живет Хмурилка (массируют точки на лбу между бровями)

Здесь живет Дразнилка (массаж точки на крыльях носа)

Здесь живет Смешилка (массаж точки под нижней губой и подбородком)

Здесь живет Страшилка (широко раскрывая рот, вытащить язык, при этом потягивать мочки ушей вниз, вверх)

Это носик – бибка (указательным пальцем нажать на кончик носа)

Где твоя улыбка? (указательными пальцами массировать точки в углах рта).

3. Дыхательная гимнастика.

Дыхание является важнейшей функцией организма. Важное место в физической культуре занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. Оно улучшает пищеварение, так как прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться. Умение управлять дыханием позволяет управлять собой. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Это очень актуально для маленьких детей, так как в большинстве своем это гиперактивные, легко возбудимые дети.

Предлагаю выполнить несложное дыхательное - голосовое упражнение для укрепления мышц гортани.

Дыхательное упражнение «Улыбка». (Сидя за столом)

Считается, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит энергетическая пропитка организма. Глубокий вдох через нос, на выдохе широкая улыбка со звуком «ЫЫЫЫ» (доказано, что звук «Ы» снимает усталость головного мозга).

4. Гимнастика для глаз

Скажите пожалуйста, устают ли у вас глаза?

«Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать». Эта народная мудрость гласит, что зрение играет огромную роль в жизни человека. И поэтому уже с детского сада

необходимо вести работу по профилактике болезней глаз. Предлагаю небольшую зарядку для наших глаз!

- Просто поморгайте в течение примерно двух минут. Важно делать это быстро, но без напряжения глазных мышц. Упражнение помогает увлажнить поверхность глаз, а также стимулирует кровообращение.

- Водите открытыми глазами, повторяя силуэт цифры восемь. Повторите эти движения 5-7 раз. Упражнение полезно для глазных мышц.

- «Рисование» из предыдущего упражнения можно усложнить. Плавно двигайте глазами, будто рисуете в воздухе различные геометрические фигуры, вертикальные и горизонтальные дуги, букву S, стрелки, направленные в разные стороны.

- Выберите несколько предметов, которые вас окружают – шкаф, дверную ручку, вазу с цветами и так далее. Обведите взглядом их контуры. Повторите упражнение 5-8 раз.

- Зажмурьтесь на 3-5 секунд, после широко откройте глаза. Выполните упражнение 7-8 раз, чтобы расслабить глазные мышцы и активизировать кровообращение.

- Совершайте круговые движения глазами. Сначала 10 раз по часовой стрелке, затем еще 10 раз – в противоположном направлении. После выполнения закройте глаза и отдохните в течение минуты.

- Аккуратно помассируйте закрытые веки кончиками пальцев в течение минуты. Так вы снимете напряжение с глаз, что особенно важно для тех, кто много времени проводит у экрана компьютера.

- Сделайте какую-нибудь метку на оконном стекле, например, нарисуйте ее маркером, наклейте кусочек бумаги или используйте пластилин. Сначала смотрите на метку, а потом переведите взгляд вдаль, на какой-нибудь объект, который находится на большом расстоянии от вас – здание, дерево, фонарный столб. Повторите 10 раз.

- Вытяните руку. Приближайте палец к лицу, неотрывно глядя при этом на его кончик до тех пор, пока вам не покажется, что он двоится.

- Плотно сомкните веки. Закройте глаза ладонями. Посидите так примерно минуту, потом уберите ладони от лица и откройте глаза. Повторите все 3-5 раз. Так вы дадите глазам отдохнуть.

5. Главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему малыша, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно.

Массаж спины «Дятел».

Дятел жил в дупле пустом,
Дуб долбил, как молотком. (Дети встают друг за другом «паровозиком» и похлопывают ладонями по спине.)

Тук-тук-тук, тук-тук-тук!

Долбит дятел крепкий сук. (Поколачивают пальцами.)

Клювом, клювом он стучит,

Дятел ствол уже долбит. (Постукивают кулачками.)

Дятел в дуб всё тук да тук...

Ох, скрепит наш старый дуб? (Постукивают рёбрами ладоней.)

Дятел клювом постучал, постучал и замолчал. (Поглаживают ладонями.)

6. Упражнение “Звуковая гимнастика”.

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, прослушаем правила применения: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

А – воздействует благотворно на весь организм;

Е – воздействует на щитовидную железу;

И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О – воздействует на сердце, легкие;

У – воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я – воздействует на работу всего организма;

Х – помогает очищению организма;

ХА – помогает повысить настроение.

7. Пальчиковая гимнастика нужна из-за недостаточного развития мелких групп мышц у дошкольников (физиологическая особенность данного возраста).

Каждый палец отвечает за работу определённого органа в нашем организме:

Большой палец стимулирует деятельность головного мозга;

Указательный улучшает работу желудка;

Средний улучшает работу кишечника и позвоночника;

Безымянный улучшает работу печени;

Мизинец помогает работе сердца.

Пальцы массируются каждый отдельно по направлению к его основанию по тыльной, ладонной и боковой поверхностям. Начинаем массаж с поглаживания, затем растирание, следующий приём - разминание и заканчиваем поглаживанием.

Су-Джок массажёры.

Одной из нетрадиционных технологий является Су-Джок терапия. Метод Су-Джок - это ультрасовременное направление акупунктуры, объединяющее древние знания медицины Востока и последние достижения европейской медицины. В ряде стран метод Су-Джок входит в государственные программы здравоохранения и образования. В переводе с корейского «Су» – кисть, «Джок» – стопа.

Вставить массаж Су

Приемами Су-Джок терапии являются массаж кистей и стоп специальными шариками и эластичными кольцами, массаж стоп. Вся работа по данному методу проводится с помощью Су-Джок стимуляторов-массажеров, один из которых представляет собой шарик – две соединенные полусферы, внутри которого, как в коробочке, находятся два специальных кольца, сделанных из различных видов металла так, что можно их легко растягивать, свободно проходить ими по пальцу вниз и вверх, создавая приятное покалывание.

Формы работы с Су-Джок – самые разнообразные. Прежде всего, это различные пальчиковые упражнения как шариком Су-Джок, так и с эластичным кольцом. С помощью шаров – «ежиков» с колечками детям нравится массировать пальцы и ладошки, что оказывает благотворное влияние на весь организм, а также на развитие мелкой моторики пальцев рук, стимулирует речевые зоны коры головного мозга.

Это лишь некоторые примеры использования Су – Джок терапии в нашей работе. Творческий подход, использование альтернативных методов и приемов способствуют более интересному, разнообразному и эффективному проведению образовательной и совместной деятельности педагогов и детей в детском саду.

Неоспоримыми достоинствами Су –Джок терапии являются:

Высокая эффективность – при правильном применении наступает выраженный эффект.

Абсолютная безопасность – неправильное применение никогда не наносит вред – оно просто неэффективно.

Универсальность - Су – Джок терапию могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях.

Простота применения – для получения результата проводить стимуляцию биологически активных точек с помощью Су – Джок шариков. /они свободно продаются в аптеках и не требуют больших затрат/

Таким образом, Су - Джок терапия - это высокоэффективный, универсальный, доступный и абсолютно безопасный метод само оздоровления и само исцеления путем

воздействия на активные точки, расположенные на кистях и стопах, специальными массажными шарами, использование которых в сочетании с различными упражнениями способствует повышению физической и умственной работоспособности детей, оказывая стимулирующее влияние на развитие речи.

Ручной массаж кистей и пальцев рук. Очень полезен и эффективен массаж пальцев и ногтевых пластин кистей. Эти участки соответствуют головному мозгу. Кроме того, на них проецируется все тело человека в виде мини-систем соответствия. Поэтому кончики пальцев необходимо массажировать до стойкого ощущения тепла. Это оказывает оздоравливающее воздействие на весь организм. Особенно важно воздействовать на большой палец, отвечающий за голову человека.

1. Массаж Су – Джок шарами. /дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом/

Я мячом круги катаю,
Взад - вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку.
Будто я сметаю крошку,
И сожму его немножко,
Как сжимает лапу кошка,
Каждым пальцем мяч прижму,
И другой рукой начну.

Упражнение «Салфетки» (для педагогов)

Сложите салфетку пополам, оторвите правый верхний угол, снова сложите салфетку и повторите процедуру еще раз. Спасибо, разверните получившуюся салфетку.

Первоначально у всех салфетки были совершенно одинаковые, и каждый выполнял одни и те же действия, но, тем не менее, узор у всех получился разный. Почему так получилось? (После обсуждения.) Потому что вы все разные, не похожи друг на друга, каждый из вас уникален.

Каждый человек – это уникальная и неповторимая личность, но работая в детском саду, у нас с вами есть очень много общих целей в плане сохранения и развития здоровья наших воспитанников, а также поддержка собственного эмоционального равновесия и баланса. Здоровье – это бесценный дар, и наша главная задача его сберечь, а еще и приумножить!

Поэтому берегите себя, благодарю вас за внимание! Успехов.