Мастер-класс.

 «Нетрадиционные методы оздоровления детей и здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

Подготовила воспитатель: Чернопупова И.А.

Настроимся на работу! Потрите ладони, почувствуйте тепло! Представьте, что между ладонями маленький шарик, покатаем его! А теперь поделимся теплом друг с другом: протяните ладони соседям! У нас получилась «цепочка дружбы»! Улыбнемся, пожелаем друг другу удачи!

Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем **мастер-класс** «**Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе**».

Мы уже все знаем, что в настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние **здоровья детей**. Вырастить **здорового** ребенка — это самая главная задача не только для родителей, но и для нас педагогов. Для эффективного решения данной проблемы нами **используются здоровьесберегающие технологии**.

Другими словами, это все формы, средства и методы, **используемые** в учреждении дошкольного образования, для укрепления и сохранения **здоровья**.

В своей работе мы **используем** следующие методы и приемы: пальчиковую гимнастику, массаж и самомассаж, дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз, физминутки, арт-терапию: музыкотерапия и изотерапия. Несомненно, что перечисленные выше методы являются составляющими **здоровъесберегающих технологий**. И мне бы сегодня хотелось, уважаемые коллеги, напомнить вам о вышеназванных методах.

**Практическая часть**

• Одной из форм **оздоровительной** работы в детском саду является – пальчиковая гимнастика.

Цель таких упражнений:

Развитие мелкой моторики

Снижение физической усталости, морального напряжения

Массаж активных точек на пальцах и ладонях

Всем известно, что пальчиковая гимнастика - мощный стимул для развития речи.

Давайте разделимся на две группы. Каждая группа придумает движения, и продемонстрировать гимнастику в соответствии со следующим текстом.

**Пальчиковая гимнастика «АПЕЛЬСИН»**

Мы делили апельсин. (Дети разламывают ***воображаемый апельсин на дольки***.)

Много нас, (Показывают 10 пальцев.)

А он один. (Показывают 1 палец.)

Эта долька — для ежа. (Загибают большой палец левой руки.)

Эта долька — для стрижа. (Загибают указательный палец.)

Эта долька — для утят. (Загибают средний палец.)

Эта долька — для котят. (Загибают безымянный палец.)

Эта долька — для **бобра**. (Загибают мизинец.)

А для волка — кожура. (Бросательное движение правой рукой.)

Он сердит на нас — Беда! (Сжимают кулаки и прижимают их к груди.)

Разбегайтесь —

Кто куда! («Бегут» пальцами по столу.)

С успехом в своей работе можно и необходимо **использовать** элементы точечного массажа. Учёным давно известно, что есть связь между участками кожи и внутренними органами. В результате точечного массажа укрепляются защитные силы организма. И он сам начинает вырабатывать «лекарства», которые намного безопаснее таблеток.

Сейчас мы с вами продемонстрируем один из многих вариантов точечного массажа.

При проведении точечного массажа можно **использовать** следующее стихотворение: (Читаем вместе и выполняем массаж в соответствии с текстом).

**ВОЛШЕБНЫЕ ТОЧКИ.**

Я **здоровым стать хочу**, сам себя теперь лечу.

Пальчик мой волшебным стал.

Я легонько им прижал

Точку первую, она – в центре грудки у меня.

Покрутил и отпустил, пальчик вверх переместил.

Здесь, в ложбинке притаилась точка два, в нее вместилась

Сила и иммунитет – удивительный дует.

Чтоб головка не болела, точку три найду я смело:

Где затылок, чуть пониже на спине есть бугорок,

Самый круглый позвонок.

Есть еще двойные точки.

Там где бровки, там, где щечки,

За ушами, где духами мама мажет по утрам,

И чуть ниже, с боку шеи, я найти ее сумею,

Если пальчик опущу и легонько покручу.

На руках их тоже две.

Ты найдешь их в глубине между пальчиком большим

И стоящим рядом с ним.

Я закончил **процедуру**, посмотрите на меня,

Как я весел и **здоров**, мне не нужно докторов!

Массаж ушей.

А теперь предлагаю помассировать ушки.

Как вы думаете, полезен ли такой массаж?

Для детей массаж ушек полезен тем, что с его помощью активируется мыслительная деятельность мозга, развивается внимательность, память, улучшается слух.

Читаем текст и повторяем движения за мной.

Чтоб ушами лучше слышать, (показ)

Разомнём их поскорей («пробегаем» пальцами по ушам)

Вот сгибаем, опускаем (вперёд, назад)

И опять всё повторяем. (повтор)

Козелок мы разомнём (разминаем)

По уху пальчиком ведём (круговые движения пальцами по ушам)

И ладошкой прижимаем (прижали)

Сильно, сильно растираем (растираем)

Следующий метод, который мы рассмотрим - это **дыхательная гимнастика**. Дыхательные упражнения, способствуют полноценному дренажу бронхов, очищается слизистая дыхательных путей, укрепляется дыхательная мускулатура в целом, тем самым осуществляется профилактика простудных заболеваний. Вместе с тем правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека, а тем более ребенка-дошкольника.

Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

**Техника выполнения**

упражнений дыхательной гимнастики:

-Воздух набирать через нос;

-Плечи не поднимать;

-Выдох должен быть длительным и плавным;

-Необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками) .

**Упражнение: "Бабочка, лети! "**

«Посмотрите, какие красивые бабочки! Как их много! Они как живые! Посмотрим, могут ли они летать. (Дует на них). Смотрите, полетели. Попробуйте и вы подуть, у кого дальше полетит?»

Этим упражнением отрабатывается качество выдоха, каждый выдыхает в силу своих возможностей, не усердствуя.

Необходимо следить, чтобы каждый ребенок дул не более 10 секунд с паузами, т. к. продолжительное дутье может вызвать головокружение.

Следующий прием, который мы **используем** - это кратковременные физические упражнения, которые могут проводиться как во время непосредственно **образовательной** деятельности для снятия статического напряжения и восстановления умственной работоспособности детей, так и в различных режимных моментах.

 Физкультминутка.

Руки в боки,руки шире.

Раз, два,три,четыре.

Сейчас прыгать мы решили

Раз, два,три, четыре.

Понянулись- выше, выше

Приседаем –ниже, ниже

Встали –присели,

Встали- присели

А теперь на место сели.

Следующий метод, который мы **используем** в работе с детьми - **гимнастика для глаз**

В основном упражнения для зрительного аппарата подразумевают движение глазных яблок во всех направлениях. Для того чтобы малыши активно участвовали в такой физкультминутке, стоит проводить ее исключительно в игровой стихотворной форме.

Глазки вправо, глазки влево,

И по кругу проведем.

Быстро – быстро поморгаем

И немножечко потрем.

Глазки закрываем,

Медленно вдыхаем.

А на выдохе опять

Глазки заставляй моргать.

***Релаксация.*** Мы должны научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе я использую  упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Используется для работы спокойная классическая музыка, звуки природы. Такие упражнения очень нравится детям, потому что них есть элемент игры. Они быстро и с удовольствием учатся умению расслабляться.(Слайд 10)

- Предлагаю Вам сделать релаксирующее упражнение на снятие напряжения с шеи и мышц плечевого пояса ***«Любопытная Варвара»***

Любопытная Варвара

Смотрит влево …

Смотрит вправо.

А потом опять вперед —

Тут немного отдохнет.

Шея не напряжена, а расслаблена».

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, все дальше вверх!

Возвращается обратно —

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена».

А теперь посмотрим вниз —

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно —

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена».

***Массаж пальцев рук и ладоней:*** «Истоки способностей и дарования детей – на кончиках их пальцев. От пальцев, образно говоря, идут тончайшие нити – ручейки, которые питают ум ребенка. Другими словами, чем больше мастерства в детской руке, тем умнее ребенок». (В. Сухомлинский).(Слайд 12)

***Массаж пальцев***(с большого и до мизинца). Растирают сначала подушечку пальца, затем медленно опускаются к его основанию. Такой массаж желательно сопровождать весёлыми стихами и рифмовками.

Грабли в руки мы возьмём,

И немного погребём.

Быстро руки отряхнём,

Чисто вымоем потом.

Вытрем сухо-сухо руки,

Мы совсем не знаем скуки.

- Сейчас мы выполним массаж пальцев рук «Су-Джок» он будет представлен в стихотворной форме. Данный массаж выполняется специальным массажным шариком. Я буду проговаривать текст, и показывать движения, а вы повторяйте за мной.

На поляне, на лужайке (*катать шарик между ладонями)*

Целый день скакали зайки (*прыгать по ладошке шаром)*

И катались по траве, от хвоста и к голове (*катать вперед - назад*)

Долго зайцы так скакали *(прыгать по ладони шаром),*

Но напрыгались, устали (*положить шарик на ладошку*)

Мимо змеики проползали (*вести по ладошке*),

«С добрым утром!»- им сказали»,

Стала гладить и ласкать,

Всех зайчат зайчиха мать (*Гладить шаром каждый палец*)

А сейчас позвольте познакомить вас с ещё одним методом *-****кинезиология.***

  ***Кинезиология*** – наука о развитии головного мозга через определённые двигательные упражнения. Основоположниками кинезиологии являются  американские педагоги-психологи, доктора наук Пол и Гейл Деннисоны. Научно доказана очень высокая эффективность этого метода при работе с детьми с нарушениями речи и низкой познавательной активностью.(слайд 14)

 ***Упражнение с педагогами:***

«Кулак-ребро-ладонь»

«Кулак-ребро-ладонь» - четыре положения руки на плоскости последовательно сменяют друг друга. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой. Затем двумя руками одновременно.

Ладошки вверх,

Ладошки вниз,

А теперь их на бочок-

И зажали в кулачок.

* ***Самомассаж -*** это массаж, выполняемый самим человеком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики.  Самомассаж проводится в игровой форме  в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке делают его для ребенка доступным и интересным.

***«Путешествие по телу».***

**-** Я вам буду рассказывать стихотворение, а вы на себе покажите всё, что названо. К чему можно прикоснуться - погладьте и помассируйте!

Есть на пальцах наших ногти,

на руках – запястья, локти,

Темя, шея, плечи, грудь

И животик не забудь!

Бёдра, пятки, двое стоп,

Голень и голеностоп.

Есть колени и спина,

Но она всего одна!

Есть у нас на голове

уха два и мочки две.

Брови, скулы и виски,

И глаза, что так близки.

Щёки, нос и две ноздри,

Губы, зубы – посмотри!

Подбородок под губой

Вот что знаем мы с тобой!

3). Бодрящая гимнастика

«Малыши  - крепыши»

(выполняется стоя около кроваток)

|  |  |
| --- | --- |
| Малыши – крепыши вышли по – порядку. | Шагаем на месте |
| Малыши – крепышиДелают зарядку. | Руки -  в стороны, сгибаем руки в локтях. |
| Руки вверх, руки вниз,Дружно наклонились. | Поднимаем руки вверх, опускаем, наклон вниз, коснуться коленок. |
| Еще раз, еще раз, Ровно распрямились. | Повторить, выпрямиться |
| Влево, вправо поворот –В стороны посмотрим. | Повороты в стороны. |
| Еще раз, еще раз,В стороны посмотрим. | Повороты в стороны. |
| Вот так, вот такДружно мы шагаем! | Ходьба на месте. |
| Вот так, вот такДружно подрастаем! | Встать на носки, руки вверх, потянуться. |

4). Ходьба по «дорожкам здоровья». (1 дорожка - обычная, 2 дорожка - ребристая, 3дорожка - с плоскими пуговицами)

Зашагали ножки, топ, топ, топ!

Прямо по дорожке, топ, топ, топ!

Ну-ка веселее, топ, топ, топ!

Вот как мы гуляем, топ, топ, топ!

Топают ножки, топ, топ, топ!

Прямо по дорожке, топ, топ, топ!

Это наши ножки, топ, топ, топ!

7).Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки

по Л.Г. Боровковой.

На коленях.

Стоя на коленях, руки вдоль туловища. Отклоняемся назад "как дощечка" - 10-12 раз.

И. п. то же, руки на поясе. Выпрямляем по очереди ногу назад 10-12 раз.

И. п. то же, колени вместе ступни широко разведены в стороны. Садимся между ступней и встаём. Спина прямая.10-12 раз

7).Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки

по Л.Г. Боровковой.

На коленях.

Стоя на коленях, руки вдоль туловища. Отклоняемся назад "как дощечка" - 10-12 раз.

И. п. то же, руки на поясе. Выпрямляем по очереди ногу назад 10-12 раз.

И. п. то же, колени вместе ступни широко разведены в стороны. Садимся между ступней и встаём. Спина прямая.10-12 раз

Артикуляционная гимнастика в стихах.

«Часики»

Артикуляционная гимнастика в стихах - часики

Тик – так, тик – так –

Ходят часики – вот так!

Влево тик,

Вправо так.

Ходят часики – вот так!

Описание: Рот широко раскрыть. Язык медленно горизонтально передвигать из стороны в сторону, тянуть язык к уголкам рта. Поочередно менять положение языка 4 – 6 раз.

«Варенье»

Артикуляционная гимнастика в стихах — Варенье

Нашей Маше очень смело,

На губу варенье село,

Нужно ей язык поднять,

Чтобы капельку слизать.

Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот и широким языком в форме "чашечки" облизать верхнюю губу и спрятать в рот

«Лошадка»

Артикуляционная гимнастика в стихах — Лошадка

Я лошадка – серый бок (цок, цок),

Я копытцем постучу (цок, цок),

Если хочешь, прокачу (цок, цок).

Описание: Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и, присасывая язык к нёбу, пощёлкать кончиком языка. Рот широко открывать (как лошадка цокает копытами).

«Остановить лошадку»: сомкнуть губы и достаточно сильно подуть через них. Губы вибрируют и слышен характерный звук: «тпру-у-у».

Благодарю вас за сотрудничество!

Творческих вам успехов!











