



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребёнка – детский сад №110 «Теремок»

Мастер-класс для педагогов

***«Комплекс гимнастики после сна с
использованием нестандартного
оборудования и самомассаж»***

Воспитатель: Передерий Е.В.
Дата: 17.10. 2023 г.

Краснодар 2023

Цель мастер класса: Повышение профессиональной компетентности педагогов в вопросах здоровья дошкольников.

Задачи:

- Расширить и углубить знания педагогов о возможности использования нестандартного оборудования дорожки «здоровья».
- Способы изготовления, материалы для дорожки «здоровья».
- Расширять знания о самомассаже.
- Развивать творческий потенциал педагогов.
- Повысить уровень мастерства педагогов.

I. Организационная часть

Здравствуйте, уважаемые коллеги!

С прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем наш мастер класс «Комплекс гимнастики после сна с использованием нестандартного оборудования и самомассажа».

II. Основная часть

«Принцип здорового образа жизни, принцип оптимальных физических нагрузок, человек должен усваивать как элементы культуры в худшем случае со школьной скамьи, в лучшем – ещё раньше, в семье, в детском саду...»

академик Н.М. Амосов

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье – одна из важнейших ценностей человеческой жизни

Здоровый ребенок – эталон и практически достижимая норма детского развития. Здоровый ребенок должен рассматриваться как целостный телесно-духовный организм. Его оздоровление — это не совокупность лечебно-профилактических мероприятий, а форма развития. Расширения психофизиологических возможностей детского организма. Именно поэтому здоровье детей и основанная в нем жизненная целостность организма должны стать точкой приложения усилий педагогов.

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья детей. Требуется ей уделять больше внимания в дошкольном учреждении.

Задачи гимнастики после сна:

- способствовать профилактике простудных заболеваний,
- развитие физических навыков,
- сохранить положительные эмоции при выполнении физических упражнений,
- обеспечить профилактику нарушения осанки,
- закаливание организма, воздушные ванны.

Для правильной организации оздоровительных мероприятий после сна необходимо соблюдать следующие условия:

- регулярно проветривать помещения,
- соблюдать температурный режим,
- освещённость помещения,
- одежда по сезону.

Комплекс гимнастики после сна в кроватках

Переход от состояния сна к состоянию бодрствования происходит постепенно. Чтобы облегчить этот переход можно включить музыку, раздвинуть шторы.

В гимнастику после сна целесообразно включать щадящие элементы закаливания, не имеющие противопоказаний.

Длительность гимнастики в младшей группе 5 минут, в средней 5-10 минут, в старшей 15 минут.

Сейчас я с вами проведу гимнастику пробуждения. Берём коврики, расстилаем на полу и ложимся на спину.

Комплекс упражнений «Зайчата».

Первое упражнение «Потягушки».

Лёжа на спине, тянем прямые руки вверх. (5 раз)

Второе упражнение.

Сгибать-разгибать кисти рук. (5 раз)

Третье упражнение.

«Зайки» поднимают лапки – поочерёдное поднятие ног. (5 раз)

Четвёртое упражнение.

«Зайки спрятались» – подтянуть ноги к животу, лёжа на спине. (5 раз)

Пятое упражнение.

«Зайки ищут капусту» – из положения лёжа на спине сесть и потянуться к носкам. (5 раз)

Шестое упражнение.

«Любопытные зайки» – лёжа на животе, руки под подбородком, поднимать голову. (5 раз)

После комплекса упражнений мы постепенно встаём и идём по дорожке «здоровья» (коврик с пуговицами, коврик с карандашами, коврик с пробками, камушками, верёвка-косичка). Затем садимся на коврики и захватываем пальцами ног пуговицы (ленточки) и переносим их ногами справа налево и наоборот.

Я использую такое нестандартное оборудование для дорожки «здоровья». Она является помощником в оздоровительной работе. На стопах располагается огромное количество активных точек, стимуляция которых позволяет положительно влиять на прохождение разных процессов внутри организма, на работу органов и систем.

Дорожка «здоровья» решает задачи:

- профилактика и лечение плоскостопия,

- улучшение кровообращения,
- повышает иммунитет,
- снимает невроты.

Для изготовления дорожки вам понадобится: кусок ткани примерно 1 м, карандаши, пластмассовые цветные крышки, пуговицы, верёвки или шнуры.

Комплекс самомассажа

В своей практике я использую приёмы игрового самомассажа с целью профилактики заболеваемости и формирования осознанного отношения к своему здоровью.

Первое упражнение «Погреем носик».

Расположить на переносице указательные пальцы и выполнять ими движения к крыльям носа, затем вверх и обратно (растирание). (5-6 раз)

Второе упражнение «Потянем ушки».

Захватить кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, и с силой потянуть их вниз, затем отпустить. (5-6 раз)

Третье упражнение «Покрутим козелком».

Ребёнок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок. Захватив козелок он сдавливает и поворачивает его во все стороны. (5-6 раз)

Четвёртое упражнение «Погреем ушки».

Приложить к ушкам ладони и тщательно потереть всю ушную раковину. (5-6 раз)

Пятое упражнение «Массаж рук».

Карандаш с коробочкой «Киндер-сюрприза», цветной крышечкой или игрушкой «Скрепш» на одном конце вращать ладонями рук, катая его вперёд-назад. (5-6 раз)

Шестое упражнение «Бумажные шарики».

Взять в руки бумажные шарики и сминать их. (5-6 раз)

Седьмое упражнение «Поиграем с ножками».

Погладить стопу граблеобразным движением руки по направлению к пальцам. (5-6 раз)

Эти упражнения основаны на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж полезен для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Воздействие на кончики пальцев рук и ног стимулирует прилив крови, это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, тонизирует весь организм.

III. Заключительная часть

Здоровьесберегающие технологии – это один из видов современных инновационных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в ДОУ.

Здоровье – самый главный показатель жизнедеятельности каждого человека, и только с хорошим здоровьем можно жить полноценной жизнью. С самого раннего детства каждый из нас осознаёт важность разумного отношения к своему здоровью...И в дальнейшем мы будем учить детей как укрепить и сохранить своё здоровье.