

МАСТЕР - КЛАСС

Тема: Оздоровительные игры.

Цель: Познакомить педагогов с некоторыми методами оздоровления детей, используемых в практической деятельности.

1 этап. Презентация опыта мастера.

Здоровье детей Российской Федерации отнесено к приоритетным направлениям социальной политики в области образования.

Оздоровительные игры являются эффективной формой оздоровления детей в системе дошкольного образования. Правильное выполнение физических упражнений (оздоровительных игр) положительно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костного аппарата, а также на сердечно сосудистую и дыхательную систему.

Оздоровительные игры используются как на занятиях по физическому развитию, так и в течении всего дня. В частности, в коррекционной работе по профилактики заболеваемости.

2 этап. Представление системы занятий.

Ход мастер-класса:

-«Здоровье - всему голова», - гласит народная мудрость. Быть здоровым - это естественное стремление человека.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовольствие от работы, стремится к самосовершенствованию, достигая неувядающей молодости и красоты.

Такого человека мы педагоги и должны «создать» и воспитать, начиная с самого раннего детства. И для этого в настоящее время есть различные пути и возможности.

Уважаемые коллеги, я хочу в рамках данного мастер- класса рассказать о педагогической «лаборатории оздоровления» и представить Вашему вниманию некоторые формы работы, которые помогают реализовать задачи по оздоровлению дошкольников.

3 этап. Имитационная игра.

Прошу выйти 2-3 человек. Снять обувь.

"Цапля".

Объявляю конкурс на лучшую цаплю. По сигналу должны правую ногу согнуть в колене, развернуть ее на 90 градусов по отношению к левой и прижать ступню к бедру левой ноги как можно выше. Руки на поясе. Глаза закрыты. Необходимо продержаться в таком положении как можно дольше.

Игра "Цапля" тренирует вестибулярный аппарат и развивает способность концентрации внимания, а также всегда очень смешит детей.

2-3 человека отбираются для задания:

- придумать оздоровительную игру с помощью предложенного игрового материала (коктейльная соломинка, воздушный шар, нитки, комочки ваты).

Пока они думают, мы поиграем в игру «Мешочек с запахами».

Мешочек с запахами

Мешочек с предметами (чеснок, мандарин, мята, мыло, пакетик чаю, лук (все положить в киндеры) по количеству игроков. Каждый ребёнок по очереди закрывает глаза, нюхает предмет, который достал из мешочка педагог и пытается отгадать его.

Игра тренирует короткий активный вдох и свободный лёгкий выдох (лечебный метод дыхания А.Н. Стрельниковой). А также вдыхание запаха фитонцидов.

Затем участники представляют результаты деятельности в группах – показывают игры на дыхание с помощью подручного материала.

После этого ведущий предлагает свои варианты игр:

«Дворник»

На столе лежит много комочков ваты или бумаги. В игре могут принять сразу несколько человек. На выдохе нужно очистить «двор» от мусора, поочередно убирая комок за комком.

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

«По дорожке»

Дуя в коктейльную соломинку по дорожке комочек ваты прокатить.

Комментарии: Дыхательные упражнения, способствуют полноценному дренажу бронхов, очищаются слизистая дыхательных путей, укрепляется дыхательная мускулатура в целом, тем самым осуществляется профилактика простудных заболеваний. Считается, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма. Вместе с тем правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека, а тем более ребенка-дошкольника.

Работа по карточкам:

Выбирайте из чудесного мешочка бочонок с цифрой. Каждая цифра соответствует карточке с заданиями.

Карточка №1.

Выполнить игровой массаж мячом-ежиком.

Ёжик-чудачок:

Хитрый ежик-чудачок

Сшил забавный пиджачок: (ребенок катает мячик–ежик ладонями)

Сто иголок на груди,

Сто булавок позади.

Ходит еж в лесу по травке,

Натыкает на булавки (ребенок катает мячик-ежик стопой)

Грушу, сливу – всякий плод,

Что под деревом найдет. (ребенок сжимает мячик–ежик ладонями)

И с подарочком богатым

Возвращается к ребятам.

Комментарии: игровой массаж влияет на нервную систему, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно.

Карточка №2.

Пройти по массажным дорожкам.

Комментарии: Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы; ходьба по массажным коврикам воздействует на биологически активные точки (Стопа – второе сердце человека, отвечающее за жизнь всего организма). Это объясняется тем, что на своде стопы расположены рефлекторные точки многих органов и

проходят многие важные каналы. Всего здесь расположено более 60 активных зон, отвечающих за разные органы и их правильное функционирование.

Из истории

Еще тысячи лет тому назад люди заметили: тот, кто много ходит, хорошо себя чувствует, а долгожители – обычно подвижные люди. Нормальная механическая нагрузка на подошвы активизирует работу всего тела: стоит только человеку спустить ноги с кровати и встать, как с подошв во все уголки тела поступают сигналы активации, а стоит только сесть или лечь, как сигналы прекращаются. Сегодня врачи выявили, что на наших подошвах расположено больше 70 тыс. нервных окончаний. Они связывают отдельные участки поверхности подошв с органами, участками тела и даже с определенными системами организма).

Для профилактики плоскостопия применяются: гимнастика для стоп, массаж стоп, голени, игры для профилактики плоскостопия.

Карточка №3.

Подвижная игра "Иммунитет". (Выбираются водящие: "Вирус" (1 чел.) и "Иммунитет" (2-3 чел.)- чеснок, лимон и лук). По сигналу "Вирус" старается догнать и "заразить". Т.е. кого "Вирус" "заражает", останавливаются и поднимают руки вверх. "Вылечить" "зараженных" может "Иммунитет".

Комментарии: развитие двигательной активности, дает знания о средствах укрепления здоровья.

Карточка №4.

Упражнение для развития мелкой моторики.

«Пальчиковый футбол»

Комментарии: Развивает мелкую моторику рук, стимулирует речь,

пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение,
быстроту реакции.

Применяется пальчиковая гимнастика

Карточка №5. Гимнастика после сна

За дровами мы идем.

За дровами мы идем

И пилу с собой несем.

(Ходьба.)

Вместе пилим мы бревно,

Очень толстое оно.

Чтобы печку растопить,

Много надо напилить.

(Дети делают движения, повторяющие движения пильщиков.)

Чтоб дрова полезли в печку,

Их разрубим на дощечки.

(Дети делают движения, словно колют дрова.)

А теперь их соберем

И в сарайчик отнесем.

(Наклоны.)

После тяжелого труда

Надо поиграть всегда.

(Медленная ходьба.)

4 этап. Моделирование.

А теперь предлагаю посмотреть на задания, которые придумали для нас те люди, которые вызвались мне помочь.

5 этап. Рефлексия.

Мы ознакомились с некоторыми здоровье сберегающими технологиями, которые применяются в работе воспитателя.

Спасибо за внимание.

