

# «Минутка здоровья»

---

Мастер-класс для педагогов ДОУ.

Выполнила: воспитатель, инструктор по физическому воспитанию

Шубенкова Ирина Валерьяновна

**Цель:** обучение педагогов оригинальным приёмам оздоровления дошкольников в образовательном процессе ДОУ и их последующее применение в практической деятельности; развитие индивидуального творческого педагогического стиля.

**Оборудование:** массажные мячики для выполнения массажа и самомассажа; предметы для отработки правильного дыхания; карточки с четверостишиями для самостоятельной работы; диск с мультимедийной презентацией.

**План проведения.**

**Презентация педагогического опыта.**

Дошкольное детство - уникальный период в жизни человека, когда формируется здоровье, развивается личность детей. Однако современная образовательная ситуация в ДОУ характеризуется трудностью мотивации у дошкольников в сохранении своего здоровья, двигательной неумелостью, гиподинамией.

Сформировать у маленького ребёнка интерес к своему здоровью, ответственность, внутреннюю активность, повысить самооценку, а также расширить кругозор позволяют «минутки здоровья». Это разнообразные упражнения, направленные на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний, развитие крупной и мелкой моторики, речи, положительного самоощущения.

«Минутки здоровья» проводятся не только на занятиях, но и в свободной деятельности детей. Они хорошо вписываются в систему оздоровительной деятельности любой современной программы по воспитанию дошкольников, так как построены в соответствии с современными подходами и направлены на формирование здорового образа жизни.

«Минутки здоровья» включают в себя игровой закаливающий массаж и самомассаж, гимнастику здорового зрения, корригирующие упражнения для мышц спины и стопы, дыхательную гимнастику, релаксационные игры и упражнения на снятие мышечного и эмоционального напряжения.

Их ежедневное применение в работе с дошкольниками позволит улучшить функциональное состояние внутренних органов и систем, деятельность коры головного мозга, насытить энергетические каналы позитивной энергией, повысить иммунитет у детей.

Насыщенность «минуток здоровья» разнообразной практической и игровой деятельностью позволит ребёнку глубже познать свой организм и возможности его использования, повысить интерес к собственному здоровью, потребность в самостоятельном проведении оздоровительных пауз в детском саду и семье, воспитать его в русле национальных традиций.

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

#### **Представление системы работы.**

Технологическую основу содержания «минуток здоровья» составляют следующие формы:

- уникальная тактильная гимнастика (игровой самомассаж);
- тренинг правильного дыхания и зрения;
- кинезиология;
- пальчиковая гимнастика и др.

Игровой самомассаж в сочетании с гимнастикой прекрасно развивают все органы и системы, оказывает общеукрепляющее воздействие на весь организм. Кроме того, ласковые прикосновения рук, упражнения в виде игры доставляют большое удовольствие детям. Все упражнения должны выполняться на фоне ответных позитивных реакций детей. Массирующие движения должны выполняться от кистей рук к плечу, от стопы к коленям и т.д. Продолжительность самомассажа для детей около 5 минут.

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

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. Дыхательная гимнастика 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.

Зрение играет огромную роль в жизни человека. И поэтому уже с детского сада необходимо вести работу по профилактике болезней глаз.

Кинезиология - еще одна интересная технология.

Установлено, что каждое полушарие мозга управляет преимущественно противоположной стороной тела, поэтому, одновременно задействуя обе руки, ноги, глаза, уха, мы стимулируем установление связей между полушариями.

При выполнении кинезиологических упражнений достигаются следующие результаты:

- синхронизация работы полушарий;
- развитие мелкой моторики;
- развитие способностей;
- развитие памяти, внимания, речи;
- развитие мышления;

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.

Основные приёмы:

- игровые ситуации общения;
- логоритмика;
- творческое обыгрывание сюжета;
- обязательное соответствие содержания «минутки здоровья» смыслу стихотворения и динамике развития сюжета.

### **Имитационная игра.**

Проведение 2-3 форм «минуток здоровья».

#### Игровой самомассаж бедра «Дождик»:

Дождик, дождик, капелька, *Легко, в ритме стихотворения*  
Водяная сабелька. *постукивать пальчиками по бёдрам.*

Лужу резал, лужу резал, *Делать пилящие движения рёбрами ладоней.*

Резал, резал, не разрезал.

И устал, и перестал. *Поглаживать бёдра ладонями.*

#### 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.)*

#### Игровой точечный самомассаж:

Здесь живет Хмурилка, *(массируют точки на лбу между бровями)*

Здесь живет Дразнилка, *(массаж точки на крыльях носа)*

Здесь живет Смешинка, *(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).*

#### Дыхательное упражнение «Улыбка».

Глубокий вдох через нос, на выдохе широкая улыбка со звуком «ЫЫЫЫ».

#### Гимнастика для глаз.

Слушаем музыку и следим за движением объектов, голова неподвижна.

#### Кинезиологическое упражнение «Колечко».

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом *(от указательного пальца к мизинцу)* и в обратном *(от мизинца к указательному пальцу)* порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

#### Кинезиологическое упражнение «Кулак—ребро—ладонь».

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. Количество повторений— по 8-10 раз. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении помогайте себе командами *(«кулак—ребро—ладонь»)*, произнося их вслух или про себя.

Пальчиковая гимнастика «Сорока-белобока».

Сорока-белобока кашку варила, деток кормила: *(взрослый делает круговые движения пальцем на ладошке ребенка)*

Этому дала *(загибаем мизинчик ребенка)*

Этому дала *(загибаем безымянный пальчик ребенка)*

Этому дала *(загибаем средний пальчик ребенка)*

Этому дала *(загибаем указательный пальчик ребенка)*

А этому не дала *(держим большой пальчик ребенка)*

Ты дров не рубил, воду не носил, печку не топил, кашу не варил — нет тебе кашки!

### **Моделирование.**

Самостоятельная работа воспитателей по проектированию разнообразных вариантов и видов «минуток здоровья» в рамках предложенной технологии. Педагогам предлагаются карточки с четверостишиями. Необходимо выбрать соответствующий текст и смоделировать одну из форм «минуток здоровья».

### **Рефлексия.**

Обсуждение результатов совместной работы, проблем и трудностей, возникающих в процессе обучения по данному направлению. Обмен мнениями об эффективности и полезности проведённого мастер-класса.