

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 100 комбинированного вида»

***Мастер-класс:
«Минутки здоровья в
режиме дня
дошкольников»***

Подготовила: воспитатель
Вахрамеева Кристина Александровна

Ноябрь 2023г.

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

Минутки здоровья- это профилактические формы оздоровления детей:

- игровой самомассаж;
- точечный массаж;
- дыхательные упражнения;
- гимнастика для глаз;
- звуковая гимнастика;
- пальчиковая гимнастика и т.д.

Гимнастика для глаз (ЦОР)



Звуковая гимнастика

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.

Кинезиологические упражнения

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

- **1. 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.
- **2. 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).

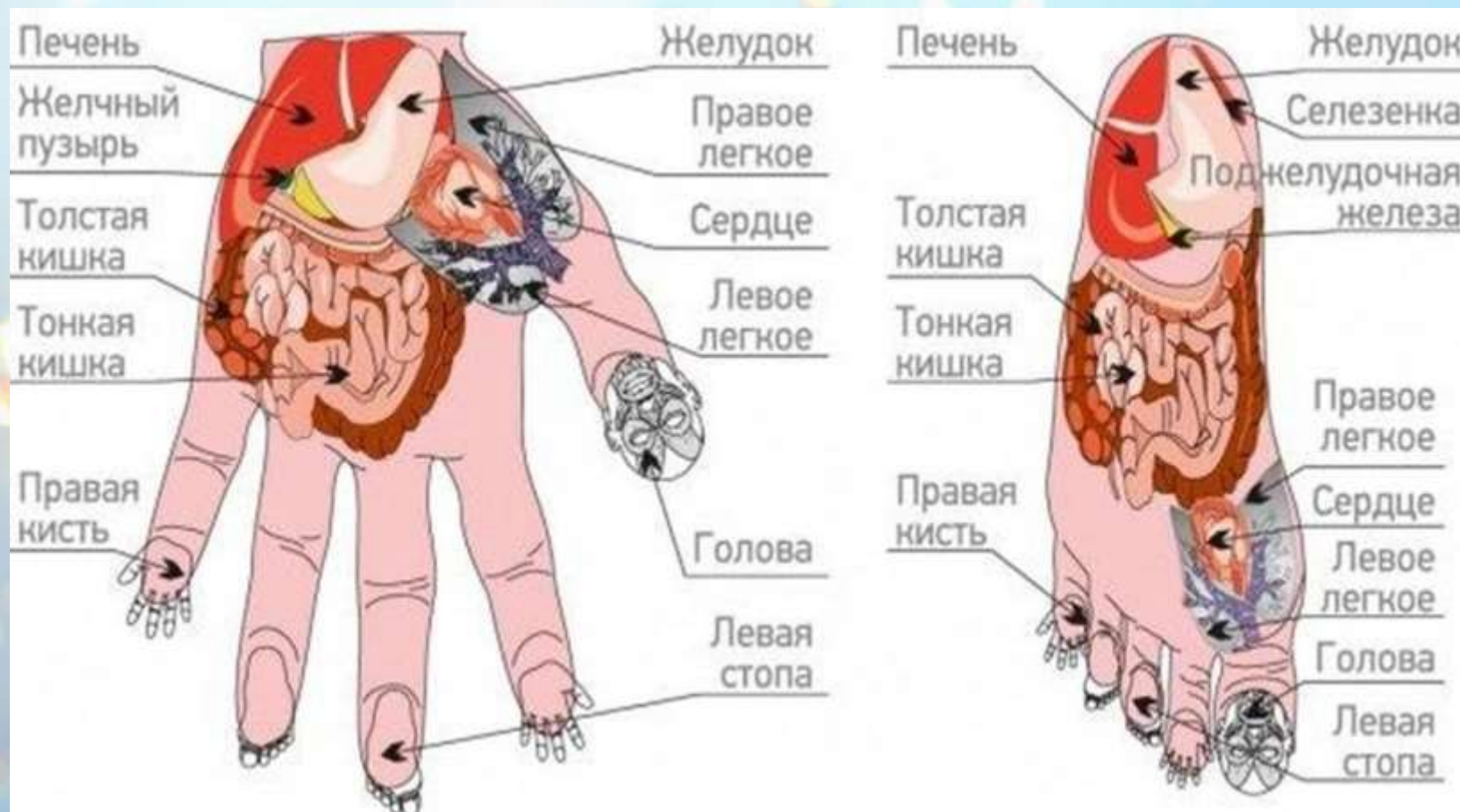
Пальчиковая гимнастика

- **Большой палец** стимулирует деятельность головного мозга;
- **Указательный** улучшает работу желудка;
- **Средний** улучшает работу кишечника и позвоночника;
- **Безымянный** улучшает работу печени;
- **Мизинец** помогает работе сердца.

Су-Джок терапия



В основе метода Су-Джок лежит система соответствия, или подобия, кистей и стоп всему организму в целом.



Приёмы Су-Джок терапии.



Массаж Су – Джок шарами.

- 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.



Сказка «Ёжик в лесу»

Жил да был ежик в лесу, в своем домике - норке (**зажать шарик в ладошке**).

Выглянул ежик из своей норки (**раскрыть ладошки и показать шарик**) и увидел солнышко. Улыбнулся ежик солнышку (**улыбнуться, раскрыть одну ладошку веером**) и решил прогуляться по лесу.

Покатился ежик по прямой дорожке (**прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик**), катился - катился и прибежал на красивую, круглую полянку (**круговые движения шариком по ладони**). Обрадовался ежик и стал бегать и прыгать по полянке (**зажимать шарик между ладошками**)

Стал цветочки нюхать (**прикасаться колючками шарика к кончику пальца и делать глубокий вдох**). Вдруг набежали тучки (**зажать шарик в одном кулачке, в другом, нахмуриться**), и закапал дождик: кап-кап-кап (**кончиками пальцев в щепотке стучать по колючкам шарика**).

Спрятался ежик под большой грибок (**ладошкой левой руки сделать шляпку и спрятать шарик по ним**) и укрылся от дождя, а когда закончился дождь, то на полянке выросли разные грибы: подосиновики, подберезовики, опята, лисички и даже белый гриб (**показать пальчики**).

Захотелось ежику обрадовать маму, собрать грибы и отнести их домой, а их так много ... как понесет их ежик? Да, на своей спинке. Аккуратно насадил ежик грибочки на иголки (**каждый кончик пальчика уколоть шипом шарика**) и довольный побежал домой (**прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик**).

Массаж пальцев эластичным кольцом

- Раз – два – три – четыре – пять, /разгибать пальцы по одному/
- Вышли пальцы погулять,
- Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой.
- Этот пальчик для того, чтоб показывать его.
- Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.
- Этот пальчик безымянный, он избалованный самый.
- А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.



Массаж СТОП



Здоровье – это бесценный дар, и
наша главная задача его сберечь, а
еще и приумножить!

Поэтому берегите себя!

Благодарю вас за внимание!

Успехов!!!

Спасибо за



внимание!