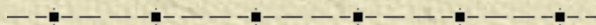


Мастер-класс «Здоровье и здоровьесберегающие ТЕХНОЛОГИИ»

Подготовила: Речицкая Н.В.,
инструктор по физической культуре
МБДОУ «Детский сад №37 «Мальвинка»
г. Смоленска



Цель мастер-класса: освоение и последующее применение здоровьесберегающих технологий в практической деятельности педагога-воспитателя

- ***Как известно, хорошее здоровье способствует успешному воспитанию и обучению, а успешное воспитание и обучение – улучшению здоровья.***
- ***Образование и здоровье неразделимы.***

*Детям совершенно так же, как и
взрослым, хочется быть здоровыми и
сильными, только дети не знают, что
для этого надо делать.*

Объясним им, и они будут беречься!

Януш Корчак

Цветотерапия

- Это один из самых перспективных и надежных методов оздоровления.
- Цвет служит мощным стимулятором эмоционального и интеллектуального развития детей.

Пальчиковая гимнастика

Что дает пальчиковая гимнастика детям?

- Способствует овладению навыками мелкой моторики.
- Помогает развивать речь.
- Повышает работоспособность коры головного мозга.
- Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение.
- Снимает тревожность.

Музыкально-оздоровительная работа

В детском саду



*Музыкальный
руководитель
МБДОУ «Детский сад
№ 37 «Мальвинка»
города Смоленска
Е.Н. Романкова
2017*

Использование нестандартного оборудования

Нестандартное оборудование – это всегда дополнительный стимул физкультурно-оздоровительной работы. *Именно использование нетрадиционного физкультурного оборудования позволяет:*

- Повысить интерес детей к выполнению основных движений и игр.
- Развивать у детей наблюдательность, эстетическое восприятие, воображение, зрительную память.
- Развивать чувство формы и цвета.
- Способствовать формированию физических качеств и двигательных умений детей.

- Обогащать знания о мире предметов и их многофункциональности;
- Приучать ощущать себя в пространстве, ориентироваться в нем;
- Создать условия для проявления максимума самостоятельности, инициативы, волевых усилий;
- Приучать применять предметы физкультурно – игрового нестандартного оборудования в самостоятельной деятельности;
- Пробуждать интерес к спортивным играм, занятиям, расширять круг представлений о разнообразных видах физкультурных упражнений, их оздоровительном значении.

Игры с тихим тренажёром

Что развивает «Тихий тренажер»?

- развитие координаций движений, пространственного восприятия, понимание пространственных отношений (право – лево).
- тренировка мышц плечевого пояса, спины, рук и ног, глаз.
- релаксация.





Кинезиология

- Многие учёные справедливо отмечают:
«мозг, хорошо устроенный, стоит больше, чем мозг, хорошо наполненный».
- *Из всех наслаждений, отпущенных человеку, самое изысканное — шевелить мозгами*

Б. АКУНИН

- *Что же такое «кинезиология»?*

В переводе на русский язык «кинезиология» обозначает гимнастика мозга или наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения.

В основе данной гимнастики лежит теория о трех функциональных блоках мозга.

- **Первый блок** — это блок энергетический. Включает затылочную область.

Данный блок отвечает за социальную позицию «**Я хочу**», за эмоции, за мотивацию. Это самый древний блок, есть даже у ящериц.

- **Второй блок** — блок приема, переработки и хранения информации. Отвечает за процессы памяти, за мышление, восприятие.

Ответственный за позицию «**Я могу**». Данный блок заканчивает формироваться к 7 годам

- **Третий блок** — блок программирования, регуляции и контроля за протеканием психической деятельности. Отвечает за состояние «**Я должен**». Формирование заканчивается к 20 годам. Тренировать можно всю жизнь.
- Работа всех трех блоков определяет поведение человека. Как правило, работа одного или двух блоков преобладает. И от этого преобладания зависят особенности поведения человека.

Цель кинезиологических упражнений:

- Развитие межполушарного взаимодействия;
- Синхронизация работы полушарий;
- Развитие мелкой моторики;
- Развитие познавательных процессов;
- Развитие речи;
- Улучшает эмоциональное состояние



Ухо – нос – хлопок .

❖ Улучшает мыслительную деятельность, повышает стрессоустойчивость, способствует самоконтролю, произвольности деятельности.

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с точностью до наоборот.



Игровые упражнения с шарами

- *Занятия с оздоровительными шарами* – одно из увлечений китайцев.

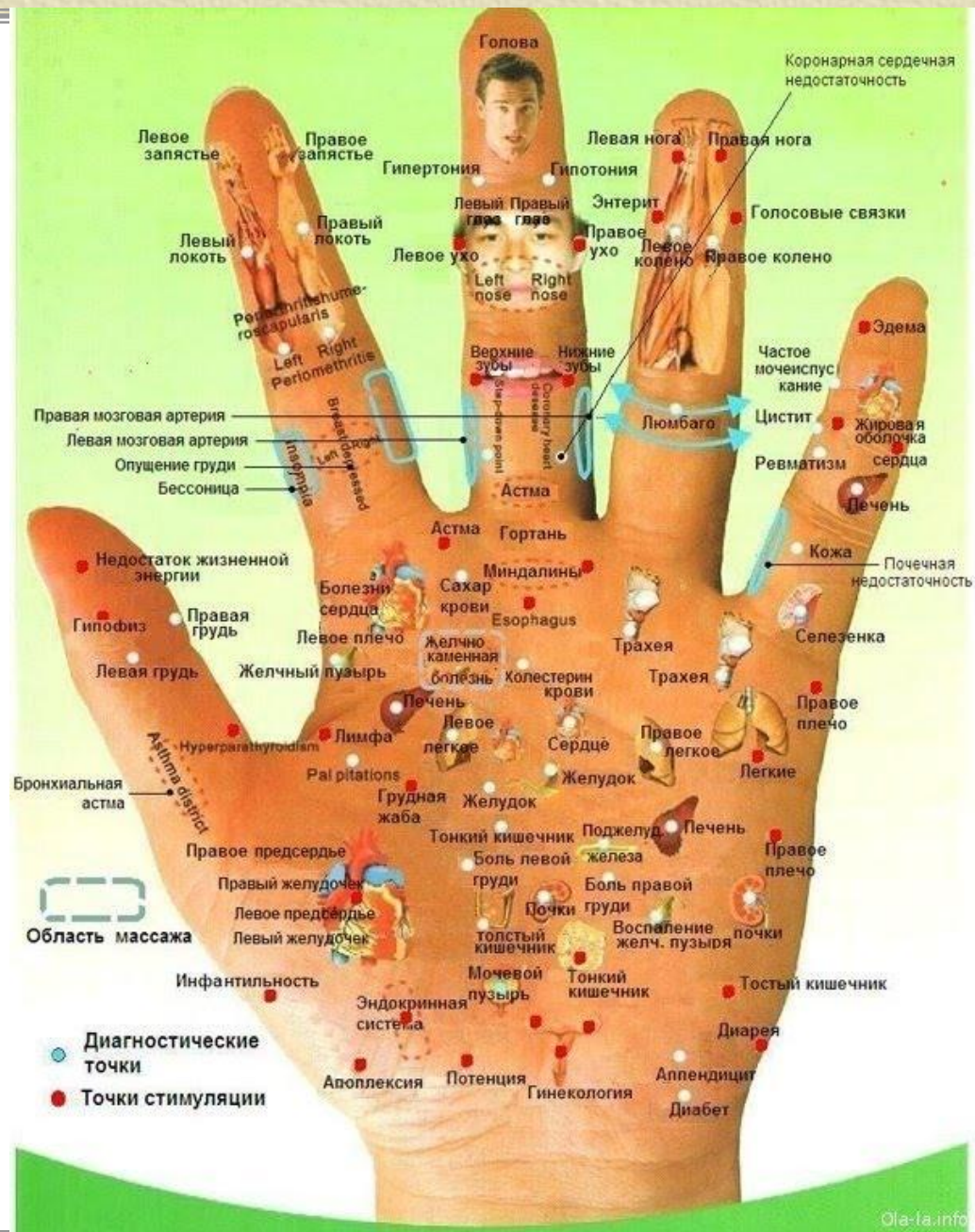
Эти шары изготавливаются из различного материала: из поделочного камня, металла, слоновой кости и т.д. Размером они приблизительно с теннисный мяч.

Исследования китайских учёных свидетельствуют, что продолжительные тренировки с оздоровительными шарами улучшают деятельность внутренних органов и способствуют их оздоровлению, улучшают память, развивают силу рук.

Для выполнения оздоровительных упражнений можно использовать грецкие орехи.

Су-джок шары

Схема массажа кисти рук

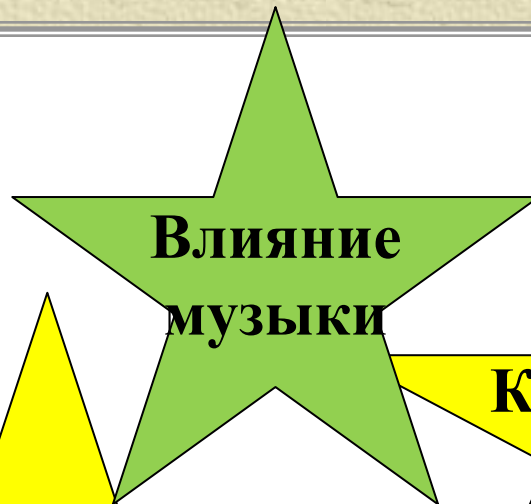


Игра «Озорные орешки».

- «Шар в воротах» - сжать орех между большим и указательным пальцами. Чередовать сжатие и расслабление.
- «Обезьяна хватает персик» - взять в руку орех, сильно его сжать и расслабить кисть.
- «Завинчивание и отвинчивание» - орех лежит на середине ладони. Прокатить свободно большим пальцем от мизинца до указательного и обратно.
- «Уголек на ладони» - непрерывно подбрасывать орех на ладони.
- «Растереть орех» - сильно сдавливать орех ладонями, как бы пытаясь его растереть. Чередовать напряжение и расслабление.

Упражнения с лентой – амортизатором (эспандером)

- Длинная широкая лента из прочной резины пользуется популярностью. Эластичная лента очень проста в использовании, но чрезвычайно эффективна при работе над мышцами тела.
- Вы сможете поработать над развитием мышечной силы, выносливости и гибкости. При этом данный вид упражнений дает **минимальную нагрузку на суставы и соединительные ткани**. Как это часто бывает, именно простейшие спортивные снаряды являются самыми безопасными для здоровья.



*Спасибо за
внимание!*

