

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
детский сад № 16 «Алёнка»**

**Мастер-класс для педагогов
«Гимнастика маленьких волшебников»**

**Подготовила: воспитатель
высшей категории
Рева А.А**

с.Круглое

Мастер-класс для педагогов

«Гимнастика маленьких волшебников»

Все родители и мы с вами мечтаем видеть и вырастить своих и чужих детей здоровыми и счастливыми. Быть здоровым – естественное стремление человека. Здоровье означает не просто отсутствие болезней, но и физическое, психическое и социальное благополучие.

Такого человека мы и должны создавать и воспитывать с самого раннего детства.

И для этого есть разные пути и возможности .

Очень часто родители и педагоги, развивая детей интеллектуально и эстетически, забывают о физическом воспитании, относятся к нему как к чему-то второстепенному, происходящему само по себе.

Естественная потребность в активных движениях, свойственная детям дошкольного возраста, подавляется взрослыми (не бегай, не шуми, не мешай, что самым отрицательным образом сказывается на настроении ребёнка, на его общем самочувствии).

Недостаток двигательной активности помогут восполнить специальные упражнения или как ещё называют **гимнастика маленьких волшебников.**

Игровой самомассаж, гимнастика на стульях прекрасно развивают все органы и системы, оказывает общеукрепляющее воздействие на весь детский организм. Кроме того, ласковые прикосновения рук, упражнения в виде игры доставляют большое удовольствие ребёнку, укрепляют эмоциональную связь между детьми и взрослыми.

В настоящее время большое внимание уделяется игровому массажу, который, как и гимнастика на стульях, является прекрасным средством профилактики и лечения различных заболеваний. Овладеть массажными приёмами может каждый, для этого не нужно иметь особого таланта.

А чем массаж отличается от самомассажа? Конечно массаж делается с помощью взрослого или другого человека. А самомассаж можно сделать самому.

Самомассаж – способ саморегуляции организма, один из приемов регулирования кровотока, это массаж, выполняемый самим ребенком.

Что же такое гимнастика маленьких волшебников?

- это самомассаж в игре.

Игровой самомассаж обладает не только лечебным действием, проводить его можно и с профилактической и гигиенической целью.

Детский игровой массаж оказывает влияние на физическое и психическое развитие ребенка.

Важно знать что основной целью проведения этих игровых упражнений является :

- улучшение осанки, профилактика простудных заболеваний.

дети готовятся к сознательному умению быть здоровым, внимательным, чутким к своему организму.

Все упражнения игры проводятся в свободном темпе, без принуждения. Дозировка и темп зависят от возраста, количества детей, настроения на данный момент.

Давайте посмотрим как дети выполняют самомассаж. Вы некоторые упражнения можете записать.

Его можно проводить не только индивидуально, но и фронтально с группой детей одновременно. Используется многократно в течение дня, включая его в различные режимные моменты. Длительность для дошкольника 5-10 минут. Каждое движение выполняется 4-6 раз.



Практическая часть.

Массаж головы способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения.

- Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.
- -пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, от лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.
- Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку.
- «Догонялки»: сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, «бегают» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.
- С любовью и лаской расчесывает пальцами, словно расческой, волосы и представляет, что его «прическа самая красивая на конкурсе причесок».

Комплекс упражнений «Гимнастика на стуле»

И. п. сидя на стуле

1. Руки за голову, локти в сторону, наклоны вправо влево.
2. Руки за голову, локти в сторону, повороты вправо, влево.
3. Руки за голову, локти в сторону, круг вправо, влево.
4. Руки за голову, локти в сторону, подтянуть локти вниз округлить спину, затем выпрямить спину и подтянуть локти назад.
5. Положить правую руку на левое бедро, левую руку вытянуть за голову.
6. Положить левую руку на правое бедро, правую руку вытянуть за голову.
7. Правый локоть прижать к левому бедру, левую руку вытянуть вверх, посмотреть на ладонь.
8. Левый локоть прижать к правому бедру, правую руку вытянуть вверх, посмотреть на ладонь.

Самомассаж «Наши спинки»

способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения.

В колоночку в круг встали,

Движения соответствуют тексту

Ладонками по спинке застучали.(Выполнять в течение 40 - 50 секунд)

Хлопаем по лопаточкам,(хлопки)

Спинка радуется.(Нарисовать пальцами рук улыбку)

Дети спинку подставляют,(постукивание,)

Со спинками играют,(поглаживание)

Здоровья спинкам добавляют.

«Массаж дружба»

Дети выполняют упражнения, стоя друг за другом.

Мы немножко отдохнем и массаж спины начнем.

Встанем ровно как осинки

И у нас прямые спинки
Мы по спинке пробежим
Пальчиками постучим.
А потом ее погладим.
Плечи дружно мы расправим.
И уж точно знаем мы
нам болезни не страшны.

Дыхательная гимнастика:

Улучшение функции дыхания, повышение тонуса адаптации дыхания и организма в целом к физическим нагрузкам.

Подпрыгни и подуй

На небольшом расстоянии от головы ребенка висит воздушный шарик. Ребенок должен подойти и, подпрыгнув, подуть на шарик.

Бульканье

- Стакан или бутылочка, наполненные на треть водой, соломинка (коктейльная трубочка)
- Глубоко вдохнуть через нос и сделать глубокий длинный выдох в трубочку, чтобы получился долгий булькающий звук.

В процессе выполнения упражнений дети полностью раскрепощены и не думают о терапевтическом эффекте, которые дают эти упражнения. Для них это только игра, а в результате, кроме радостного настроения и хорошей мышечной нагрузки, дети, рожденные самыми совершенными существами на Земле, обретают вновь утерянные, подчас под давлением взрослых, умиротворенность, внутреннюю свободу, открытость в восприятии бытия и, как маленькие волшебники, несут эти качества к нам в семью, делая нас — взрослых добрее, мягче и светлее.

Будьте здоровы!