

Мастер-класс для педагогов «Организация закаливающих процедур в ДОУ»

Цель: обобщить и систематизировать представления о проведении закаливающих процедур в ДОУ с помощью массажных ковриков, игрового массажа и бодрящей гимнастики после сна.

Предварительная работа: поиск информации, анализ и обобщение опыта работы.

Оборудование: проектор; экран; электронная презентация с аудиозаписью заставки программы «Жить здорово! »; варианты массажных ковриков.

Ход мастер-класса:

1 слайд

Ведущий: Добрый день, дорогие коллеги! Это программа «Жить здорово!». Сегодня мы поговорим о закаливании.

К нам, педагогам, часто обращаются родители часто болеющих детей с вопросом «Как укрепить здоровье малыша?».

Отвечаем на их вопросы:

- Надо детей закаливать!

Предотвращая их вопрос «Как это делать?» - скажем, так:

- Закаливать свой организм можно разными способами в любое время года. Летом надо ходить босиком по речной гальке или скошенному лугу, а зимой, следует использовать ортопедический массажный коврик. Так же для закаливания используются различные виды игрового массажа. Он прекрасно развивает все органы и системы, оказывает общеукрепляющее воздействие на весь детский организм. Укрепляя организм и содействуя общему развитию, массаж помогает предупредить заболевания. Игровой массаж обладает не только лечебным действием, проводить его можно и с профилактической целью.

2 слайд.

Ведущий: Сейчас на экране вы видите изображение ступни. Ступня ноги – это важное место на нашем теле, в котором сосредоточены важные биологически активные точки нашего организма. Посмотрите, эти цветные пятна обозначают именно те места, раздражения которых приводит к активной деятельности тех или иных органов человека. А массаж всей ступни способствует повышению сопротивляемости организма к различным заболеваниям. Для массажа ног используем коврики, мячики

3 слайд. (массаж ушных раковин)

Ведущий: Еще один вид игрового массажа – массаж ушных раковин. Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлексорно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных

заболеваний. Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

4 слайд (массаж рук)

Ведущий: Еще хотелось бы сказать о массаже рук и пальцев. Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

5 слайд (Босохождение и дых гимнастика)

Ведущий: Так же важным при проведении закаливающих процедур является босохождение и дыхательная гимнастика.

Босоножье - это отличное закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Проводится в любое время дня.

Дозировка определяется возрастом. Желательно начинать в теплый период года.

Закаливающее дыхание - этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть, использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2-3 раза в день.

6 слайд.

Ведущий: Итак, подведем итог. Игровой массаж оказывает положительное влияние на весь детский организм и способствует закаливанию организма.

Так же он:

Стимулирует биологически активные точки организма;

Снимает у детей напряжение;

Улучшает кровоснабжение кожи;

Уменьшается напряжение мышц;

Кроме этого игровой массаж способствует социализации детей, формирует у детей доверие и внимание друг к другу.

Ведущий: А теперь я предлагаю вам превратиться в детей. И пройти закаливающие процедуры.

Закаливающее дыхание «Поиграем носиком»

Это вид закаливания укрепляет всю дыхательную систему. Суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом.

Рекомендуется для детей младшего дошкольного возраста, но может быть использована и в работе со старшими детьми. Проводится 2-3 раза в день.

1. Организационный момент.

«Найди и покажи нос». Дети удобно рассаживаются и показывают свой нос.

2. Основная часть. Игровые упражнения:

«Помоги носу собраться на прогулку». Каждый ребёнок при помощи салфетки очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

«Нос гуляет». Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу. Вдох и выдох выполняется через нос.

«Нос балуется». На вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

«Нос нюхает приятный запах». Ребёнок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую ноздрю, поочерёдно закрывая их указательным пальцем.

«Нос поёт песенку». На вдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поёт: «Ба-бо-бу».

«Погреем носик». Ребёнок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно. Таким образом делает как бы растирание.

3. Заключительный этап.

«Нос возвращается домой». Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

Примечание: Упражнения можно сопровождать стихами:

- Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
Носик ты быстрее найди,
Носик ты свой покажи.
- Надо носик очищать,
На прогулку собирать.
- Ротик ты свой закрывай,
Только с носиком гуляй.
- Вот ты носик – баловник!
Он шалить у нас привык.
- Тише, тише, не спеши,
Ароматом подыши.
- Хорошо гулять в саду
И поёт нос: «Ба-бо-бу».
- Надо носик нам погреть,
Его немного потереть.
- Нагулялся носик мой,
Возвращается домой.

Закаливающий массаж стопы «Поиграем с ножками»

Закаливающий массаж подошв как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног.

Массаж стоп делается ежедневно.

1. Подготовительный этап

Удобно сесть и расслабиться.

Смазать подошвы ног смягчающим кремом или растительным маслом (1-2 капли на ладошку).

2. Основная часть

Одной рукой, образуя «вилку» из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу. Другой погладить стопу от пальцев до щиколотки.

Сделать разминание стопы всеми пальцами.

Погладить стопу граблеобразным движением руки по направлению к пальцам.

Похлопать подошву ладонью.

Согнуть стопу вверх с произвольным падением вниз.

Покатать ногами (подошвами) палку, несильно нажимая на неё.

Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы.

3. Заключительный этап

Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки.

Посидеть спокойно, расслабившись.

Примечание: дозировка должна соответствовать возрасту детей.

Комплекс можно сопровождать стихами:

Мы ходили, мы скакали,

Наши ноженьки устали.

Сядем мы, отдохнём

И массаж подошв начнём.

На каждую ножку крема немножко.

Хоть они и не машина

Смазка им необходима!

Проведём по ножке нежно,

Будет ноженька прилежной.

Ласка всем, друзья, нужна.

Это помни ты всегда!

Разминка тоже обязательна,

Выполняй её старательно.

Растирайся, старайся

И не отвлекайся.

По подошве, как граблями,

Проведём сейчас руками.

И полезно, и приятно –

Это всем давно понятно.

Рук своих ты не жалея

И по ножкам бей сильнеей.

Будут быстрыми они,

Потом попробуй догони!

Гибкость тоже нам нужна,

Без неё мы никуда.

Раз - сгибай, два – выпрямляй
Ну, активнее давай!
Вот работа, так работа,
Палочку катать охота.
Веселее ты катай
Да за нею поспевай.
В центре зону мы найдём,
Хорошенько разотрём.
Надо с нею нам дружить,
Чтобы всем здоровым быть.
Скажем все: «Спасибо!»
Ноженькам своим.
Будем их беречь мы
И всегда любить.

Массаж волшебных точек ушей «Поиграем с ушками»

Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Является доступным для всех возрастов. Рекомендуются проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

1. Организационный момент

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг.

2. Основная часть

Упражнения с ушками:

«Найдём и покажем ушки». Дети показывают свои уши взрослому.

«Похлопаем ушками». Ребёнок заводит ладони за уши и загибает их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребёнок должен ощутить хлопок.

«Потянем ушки». Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.

«Покрутим козелком». Ребёнок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20-30 секунд.

«Погреем ушки». Ребёнок прикладывает к ушам ладони и тщательно трёт ими всю раковину.

3. Заключительный момент

Дети расслабляются и слушают тишину.

Примечание: Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7-8 раз, для малышей достаточно 5-6 раз. Действия можно сопровождать стихами:

Подойди ко мне, дружок,

И садись скорей в кружок.
Ушки ты скорей найди
И скорей их покажи.
Ловко с ними мы играем,
Вот так хлопаем ушами.
А сейчас всё тянем вниз.
Ушко, ты не отвались!
А потом, а потом
Покрутили козелком.
Ушко, кажется, замёрзло,
Отогреть его так можно.
Раз, два! Раз, два!
Вот и кончилась игра.
А раз кончилась игра,
Наступила тишина!

Массаж рук «Поиграем с ручками»

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тренирует весь организм.

1. Подготовительный этап

Дети растирают ладони до приятного тепла.

2. Основная часть

Большим и указательным пальцем одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.

Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытьё рук.

Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трём их друг от друга, направляя ладони в противоположные стороны.

Переплетённые пальцы закрываем в замок и подносим к груди. Пауза.

Вытягиваем пальчики вперёд и шевелим ими.

3. Заключительный этап

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

Примечание: упражнение можно сопровождать стихами:

Эй, ребята, все ко мне.
Кто стоит там в стороне?
А ну, быстрее лови кураж
И начинай игру-массаж.
Разотру ладошки сильно,
Каждый пальчик покручу.
Поздороваясь со всеми,
Никого не обойду.
С ноготками поиграю,
Друг о друга их потру.
Потом руки «по мочалю»,

Плечи мягко разомну.
Затем руки я помою,
Пальчик в пальчик я вложу,
На замочек их закрою
И тепло поберегу.
Вытяну я пальчики,
Пусть бегут, как зайчики.
Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра.
Вот и кончилась игра,
Отдыхает детвора.