

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Солнышко» с. Лорино»

Мастер – класс для педагогов
«Использование нетрадиционного оборудования при организации
физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ»

Инструктор по физическому воспитанию
Миннегалиева Л.В.

С. Лорино
2017г.

Мастер – класс «Использование нетрадиционного оборудования при организации физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ»

I. Оздоровляющие мероприятия в детском саду.

1. Водные виды закаливания (обливание ног, умывание, мытье рук прохладной водой; ходьба по мокрым дорожкам; горячее обтирание; полоскание зева водой или настоями трав);
2. Воздушные виды закаливания (увеличение длительности пребывания на свежем воздухе; утренняя гимнастика и физкультурные занятия в облегченной одежде; сон с доступом свежего воздуха; дыхательная гимнастика; ионизация воздуха, соблюдение режима проветривания);
3. Коррекционно-профилактические мероприятия (профилактика и коррекция нарушений осанки и плоскостопия; гимнастика для глаз);
4. Стимулирование защитных сил организма (массаж и различные виды самомассажа, иммунотерапия, витаминотерапия, фитотерапия, ароматерапия; аэрофитотерапия);
5. Повышение двигательной активности (бодрящая гимнастика, ритмика, динамические паузы и часы, минутки движений);

II. Методы работы:

- Утренняя зарядка (создание бодрого, активного настроения; укрепление мышечного аппарата, формирование правильной осанки, регулирование функции дыхания и кровообращения).
- Прогулка (закаливание с помощью природных факторов, создание хорошего настроения, повышение двигательной активности, совершенствование основных видов движения).
- Гимнастика после сна в сочетании с воздушной ванной (постепенный переход из состояния сна в состояние бодрствование, развитие гибкости, формирование осанки).
- Оздоровительный бег (повышение двигательной активности, создание тренирующего эффекта на дыхательную и сердечно – сосудистую системы, укрепление мышечного аппарата).
- Использование физкультминуток в процессе НОД (общее укрепление организма, активизация функций дыхательной и сердечно – сосудистой систем, укрепление мышечно – связочного аппарата, предупреждение усталости).
- Медико – оздоровительные мероприятия (профилактика простудных заболеваний).
- Активный отдых: развлечения, праздники, дни здоровья, подвижные игры.
- Пропаганда ЗОЖ: периодическая печать, выпуск газеты «Здоровячок!», специальные занятия по ЗОЖ, совместные с родителями спортивные праздники, консультации.

III. Во время проведения НОД можно использовать следующие оздоровительные задачи:

- ✓ Побуждать детей выполнять элементарный массаж и дыхательные упражнения.
- ✓ Способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата и формированию правильной осанки.

IV. Совместно с медицинской сестрой разрабатываются занятия, где основное внимание уделяется:

- * Обучению детей упражнениям для дыхательной системы.
- * Выполнению массажа.
- * Оздоровительным упражнениям для горла и укрепления мышц гортанного аппарата.
- * Упражнениям на формирование правильной осанки, укрепления сводов стопы.

V. При выполнении дыхательной гимнастики по методике А.Н. Стрельниковой необходимо соблюдать определенные правила:

1. Делать короткий активный вдох носом, выдох выполнять через рот.
2. Выдох делать одновременно с движением.
3. Все вдохи – движения выполнять в темпе марша.
4. Вести счет медленно про себя (счет в данной гимнастике идет до 8).

VI. При подготовке к проведению массажа необходимо ознакомить детей со следующими правилами:

1. Не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая.
2. Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру (от кисти к плечу и т.д.).

При массаже пальцев рук следует научиться таким приемам, как вытягивание каждого пальца, надавливание на него и растирание пальцев одной руки пальцами другой, как бы надевая на каждый пальчик колечко.

VII. Важная роль в сохранении здоровья дошкольника отводится формированию правильной осанки и предупреждению плоскостопия, т.к. в дошкольном возрасте осанка и стопа ребенка изменяются.

VIII. В занятия можно включать закаливающие процедуры – дети могут заниматься босиком, в облегченной одежде. Вне занятия – сон без маек.

IX. Ежедневная кропотливая работа воспитателя и инструктора повышает эффективность и позволяет заложить основы здорового образа жизни ребенка.

Х. С целью сбережения здоровья детей можно организовывать занятия по физической культуре с элементами валеологии. Их целью является ознакомление дошкольников с организмом человека и способами сохранения организма здоровым (не навредить ему). Темы могут быть самыми разнообразными: «Сон человека», «Микробы», «Скелет» и т.д. Положительный результат этих занятий не только в том, что дошкольникам преподносится доступная для них информация о строении человека, но и легко усваивая ее через наглядные материалы.