

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №59
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «СВЕТЛЯЧОК»
Г. ВЛАДИКАВКАЗ

Мастер класс для родителей

***«Нетрадиционные виды физических
упражнений для укрепления здоровья
дошкольников»***

Подготовила :
руководитель по физическому воспитанию
Семиновская И.А.

12.12.2022г.

г. Владикавказ 2022г.

Цель: Познакомить родителей с нетрадиционными упражнениями для укрепления физического и психического здоровья детей.

Задачи:

1. Разучить упражнения кинезиологической гимнастики, самомассажа, музыкальную игру.
2. Познакомить нетрадиционное оборудование для релаксации и снятия психологического напряжения.
3. Создать представление о положительном влиянии нетрадиционных упражнений.
4. Укрепление взаимоотношений между ребёнком и родителем.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ:

Здравствуйте, уважаемые родители!

Представляю вашему вниманию мастер – класс на тему: «Нетрадиционные виды физических упражнений для укрепления здоровья дошкольников». Мне бы хотелось, чтобы вы сегодня были не только слушателями, но и активными участниками этого мастер – класса., упражнения на релаксацию и т.д. Я хочу познакомить Вас с кинезиологическими упражнениями, Су-Джок гимнастикой, упражнениями под музыку, самомассажем и нетрадиционным оборудованием «Сухой дождь».

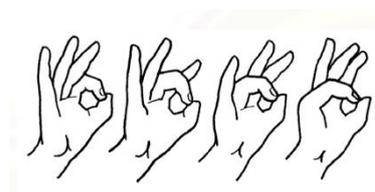
Название «кинезиология» происходит от 2-х греческих слов «кинезис», что означает «движение» и «логос» - «наука». Таким образом получаем, что кинезиология - это наука о развитии головного мозга и умственных способностей через движение.

Упражнения для развития мелкой и крупной моторики, положительно влияют на развитие речи, мышления, памяти, внимания, восприятия, улучшают межполушарное взаимодействие, активизируют различные отделы головного мозга, наблюдается значительный прогресс в управлении своими эмоциями.

1. Упражнения для развития мелкой моторики.

«Кольцо»

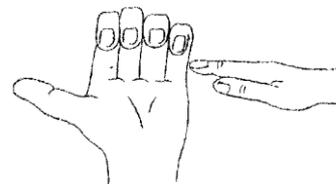
Перебирая пальцы рук, соединять их в кольцо с большим пальцем в последовательности: указательный, средний, безымянный, мизинец.



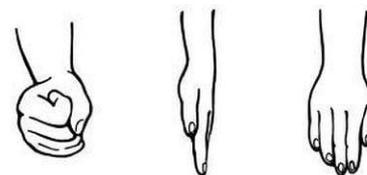
«Лезгинка» - левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе.

Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой.

После одновременно сменить положение правой и левой рук.



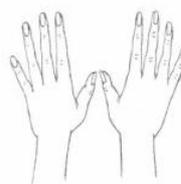
«Кулак, ребро, ладонь» - последовательно менять три положения: сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, ладонь на плоскости стола.



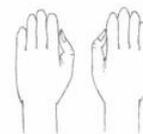
«Ладушки – оладушки» - правая рука лежит ладонью вниз, а левая - ладонью вверх; оновременная смена позиции со словами: «Мы играли в ладушки- жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем»



«**Фонарики**» По команде: «Фонарики зажглись!» - пальцы выпрямить, «Потухли!» - сжать в кулак.
«Замигали фонарики!»- пальцы одной руки сжаты, пальцы другой руки выпрямлены.



Фонарики зажглись!
(пальцы выпрямить)



Фонарики погасли!
(пальцы сжать)

2. Упражнения на координацию движений

«**Симметричные рисунки**» - рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки (яблоко, арбуз и т.д.) Ребенок должен смотреть на свою руку.

«**Ухо - нос**» - левой рукой взяться за кончик носа, правой – за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки поменять их положение.



«**Глаз – путешественник**»

Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет.



3. Упражнения для развития крупной моторики.

1. «**Перекрестное марширование**» Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем, шагать, касаясь рукой одноименного колена. Для детей 6-7 лет возможно касание колена локтем.

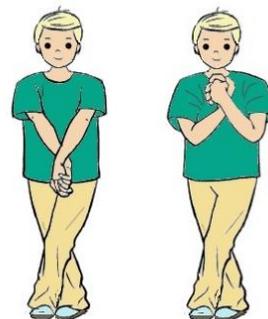


2. «**Мельница**» Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты.

3. «**Колено-локоть**» Стоя согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ноги.



4. **«Крюки»** Можно выполнять стоя, сидя, лёжа.
Скрестите лодыжки ног , как удобно.
Затем вытяните руки вперёд, скрестив ладони друг к другу,
сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так,
чтобы локти были направлены вниз.



Упражнение « Пила»

Стоя, лицом друг к другу,
поднять руки на уровень груди,
сцепить в «замочек» с руками стоящего напротив.
Двигать руками вперед назад, изображая пилу.

2. Самомассаж.

Самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма, нервной системы. Способствует сохранению положительного психоэмоционального состояния у детей.

1. Массаж спины **«Дождик»**. Родители поворачиваются «паровозиком» и похлопывают друг другу ладошками по спинкам. Движения выполняются в направлении сверху вниз.

Дождь, дождь, дождь

Надо нам расходиться по домам! (постукивание пальчиками по спине)

Гром, гром, гром

Как из пушки ничего не слышат ушки (похлопывание по спине всей ладонью)

Град, град, град

Все под крышами сидят (постукивание по спине кулачками)

Только мой братишка в луже

Ловит рыбку он на ужин (ребром ладони растирать поверхность спины)

«Сухой дождь», который способствует эмоциональному подъему, развитию зрительного восприятия, релаксации. Если ребёнок в возбуждённом состоянии – он «проходит» через струи дождя и успокаивается. Если ребёнок в подавленном состоянии, проходя через «душ» получает заряд бодрости и улучшает настроение.

Родители проходят под лентами «Сухого дождя»

Таким образом, использование нетрадиционных форм работы побуждает ребенка проявлять двигательную активность, удовлетворяет интерес к разнообразным видам движений и потребность в них.

Я хочу поблагодарить, участников мастер-класса, надеюсь, что вы узнали для себя много интересного. Предложить родителям буклеты с перечнем упражнений для занятий дома с ребёнком.





