**Шатурная Юлия**

**Воспитатель по физической культуры ГБОУ ДС 1812**

**МАСТЕР-КЛАСС по ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИМ ТЕХНОЛОГИЯМ**

**Тема:**

**СНЯТИЕ УТОМЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

**С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ САМОМАССАЖА**

Выбор данной тематики был обусловлен тем, что воспитатели детского сада часто жалуются на отсутствие у детей здорового энтузиазма и заинтересованности во время занятий. Они характеризуют состояние многих современных дошкольников, как сонное и вялое, жалуются на невнимательность, неспособность детей сосредоточиться, отчего страдает усвояемость материала, дети с трудом осваивают необходимую дошкольную программу.

Известно, что в течение учебного года ЦНС детей испытывает чрезмерно большую нагрузку. Помимо образовательной нагрузки, сказывается неблагоприятное влияние окружающей среды, напряжение усиливают социально-бытовые проблемы, проблемы межличностных отношений в группе, постоянный лимит времени.

Совокупность этих факторов воздействия на ЦНС ребёнка, многие из которых можно определить, как стрессовые, даёт основание классифицировать структуру его деятельности в дошкольный период, как деятельность человека-оператора.

Совершенно очевидно, что такой род деятельности предъявляет чрезмерно высокие требования к психофизической функции ребёнка.

Встал вопрос о необходимости проведения различных мероприятий, направленных на снижение утомлении и разгрузки организма в течение учебного года.

Для того, чтобы проводить восстановительные мероприятия, нам необходимо было поставить чёткую цель, определить ряд задач по имеющейся проблеме.

Также нами была выявлена **гипотеза** по данной тематике, что при регулярном использовании восстановительных мероприятий возможно добиться уменьшения утомляемости детей дошкольного возраста.

В ходе проведения восстановительных мероприятий мы получили положительные результаты, что позволило разработать практические рекомендации.

Цель работы: ***разработать систему мероприятий, направленных на профилактику утомления среди детей старшего дошкольного возраста.***

Задачи:

1. Проанализировать литературные источники для определения средств, позволяющих снять утомление в течение дня.
2. Разработать систему мероприятий, направленных на снятие утомления из наиболее доступных средств.
3. Определить эффективность разработанной системы, которая направлена на снятие утомления.
4. Перед началом проведения восстановительных мероприятий,

нами были проанализированы научно-методические разработки, проведён метод реферирования, которые позволили собрать и про-анализировать методические положения по исследуемым вопросам.

Анализу подверглись литературные источники отечественных авторов. Было изучено большое количество работ, которые легли в основу. Это сбор-ники научных работ, учебно-методические пособия, статьи периодической печати.

1. Основываясь на цели и задачах, нами проводились занятия по

данной тематике, которые строились по следующей схеме:

Ход занятия:

1. Упражнения на расслабления тела, снятие нервного напряжения, восстановление нормального ритма дыхания
2. Медленно опустить подбородок на грудь и оставаться в

таком положении 5 сек. Проделать 3-5 раз.

1. Выпрямить спину, тело расслабить, мягко прикрыть глаза.

Медленно наклонить голову вперёд, назад, вправо, влево. 3-5 раз.

1. Сидя прямо, с опущенными руками, резко напрячь мышцы

всего тела. Затем быстро полностью расслабиться, опустить голову, закрыть глаза. Посидеть так 5-10 сек. проделать упражнения 2-4 раза.

1. Сесть удобно, слегка расставив ноги. Руки положить на

середину живота, закрыть глаза и глубоко вздохнуть через нос. Задержать дыхание (насколько возможно), медленно выдохнуть через рот (полностью) проделать упражнение 2-4 раза.

1. Упражнения от избавления ощущений усталости глаз
2. «Бабочка»: моргать в течение 10-15 сек.
3. С напряжением закрывать на 3-5 сек попеременно один и

другой глаз.

1. В течение 10 сек. несколько раз сильно зажмуриться.
2. Упражнения для рук. Снятие напряжения в кистях и запястьях
3. В положении сидя или стоя, расположить руки перед лицом.

Ладони наружу, пальцы выпрямлены. Напрячь ладони и запястья. 3-5 раз

1. Собрать пальцы в кулаки, быстро загибая их один за другим

(начиная с мизинцев), большие пальцы окажутся сверху. 5 раз.

1. Сильно сжатые кулаки повернуть так, чтобы они посмотрели

друг на друга. Движения долько в запястьях. Локти неподвижны. Разжать кулаки, расслабить кисти. 3-5 раз.

1. Упражнения для туловища. Расслабление мышц, распрямление позвоночника, улучшение кровообращения
2. Встать прямо, слегка расставив ноги, поднят руки верх,

подняться на носки и потянуться. Опуститься, руки вдоль туловища, расслабиться. Проделать 3-5 раз.

1. Поднять плечи, как можно выше, и плавно отвести их назад,

затем медленно выставить вперёд. 10 раз.

1. Стоя, нагнуться, приложить ладони к ногам позади колен.

Втянуть живот и напрячь спину на 5-6 сек. выпрямиться и расслабиться. Проделать 3-5 раз.

1. Встать прямо. Ноги в широкой стойке. Развести руки в

стороны на уровне плеч. Как можно больше повернуть туловище вправо, затем – влево. Проделать 8-10 раз.

**Упражнения с элементами самомассажа**

1. Помассировать лицо, чтобы снять напряжение мимических мышц.
2. Надавливая пальцами на затылок в течение 10 сек делать вращательные движения вправо, затем влево.
3. По полученным субъективным результатам (состояние бодрости,

оптимизма, улучшение настроения, повышение интереса к образовательной деятельности и, как следствие, повышение успеваемости) просматривается эффективность и положительная динамика использования восстановительного комплекса физических упражнений и упражнений с элементами самомассажа. Изучив и опробовав данную методику здоровье сберегающих технологий на воспитанниках детского сада ГБОУ д/с №1812, можно сделать заключение о том, что:

- на основе проанализированных литературных источников, нам удалось разработать систему мероприятий, направленных на снятие утомления средствами физических упражнений и восстановительных упражнений с использованием элементов самомассажа.

Положительные результаты позволяют предложить ряд рекомендаций для организации учебно-воспитательного процесса.

А именно:

- в учебно-воспитательном процессе целесообразно включение восстановительных пауз между занятиями, так как накапливается физическое, психическое утомление, а данная новизна выполняет роль релаксации.

**Ход занятия:**

1. Упражнения на расслабления тела, снятие нервного напряжения, восстановление нормального ритма дыхания
2. Медленно опустить подбородок на грудь и оставаться в

таком положении 5 сек. Проделать 3-5 раз.

1. Выпрямить спину, тело расслабить, мягко прикрыть глаза.

Медленно наклонить голову вперёд, назад, вправо, влево. 3-5 раз.

1. Сидя прямо, с опущенными руками, резко напрячь мышцы

всего тела. Затем быстро полностью расслабиться, опустить голову, закрыть глаза. Посидеть так 5-10 сек. проделать упражнения 2-4 раза.

1. Сесть удобно, слегка расставив ноги. Руки положить на

середину живота, закрыть глаза и глубоко вздохнуть через нос. Задержать дыхание (насколько возможно), медленно выдохнуть через рот (полностью) проделать упражнение 2-4 раза.

1. Упражнения от избавления ощущений усталости глаз
2. «Бабочка»: моргать в течение 10-15 сек.
3. С напряжением закрывать на 3-5 сек попеременно один и

другой глаз.

1. В течение 10 сек. несколько раз сильно зажмуриться.
2. Упражнения для рук. Снятие напряжения в кистях и запястьях
3. В положении сидя или стоя, расположить руки перед

лицом. Ладони наружу, пальцы выпрямлены. Напрячь ладони и запястья. 3-5 раз

1. Собрать пальцы в кулаки, быстро загибая их один за

другим (начиная с мизинцев), большие пальцы окажутся сверху. 5 раз.

1. Сильно сжатые кулаки повернуть так, чтобы они

посмотрели друг на друга. Движения только в запястьях. Локти неподвижны. Разжать кулаки, расслабить кисти. 3-5 раз.

1. Упражнения для туловища. Расслабление мышц, распрямление позвоночника, улучшение кровообращения
2. Встать прямо, слегка расставив ноги, поднят руки верх,

подняться на носки и потянуться. Опуститься, руки вдоль туловища, расслабиться. Проделать 3-5 раз.

1. Поднять плечи, как можно выше, и плавно отвести их

назад, затем медленно выставить вперёд. 10 раз.

1. Стоя, нагнуться, приложить ладони к ногам позади колен.

Втянуть живот и напрячь спину на 5-6 сек. выпрямиться и расслабиться. Проделать 3-5 раз.

1. Встать прямо. Ноги в широкой стойке. Развести руки в

стороны на уровне плеч. Как можно больше повернуть туловище вправо, затем – влево. Проделать 8-10 раз.

**Упражнения с элементами самомассажа**

1. Помассировать лицо, чтобы снять напряжение мимических мышц.
2. Надавливая пальцами на затылок в течение 10 сек делать вращательные движения вправо, затем влево.