Подготовила: Тянникова Наталья Викторовна

МДОУ "Детский сад № 52 "

Медвежонок" общеразвивающего вида".

Мастер-класс

**«Оздоровление дошкольников в условиях Крайнего Севера:**

**«Сеанс здоровья в детском саду»**

В нашем детском саду на протяжении многих лет вопросам здоровья детей уделяется первостепенное внимание. Педагогическим коллективом накоплен богатый опыт работы по физическому развитию дошкольников. Структура воспитательно-образовательной работы включает в себя как традиционные, так и инновационные методики оздоровления детей. В практике нашего детского сада, как одна из форм оздоровительный работы используется «Сеанс здоровья». «Сеанс здоровья» - оздоровительный комплекс, который включает в себя дыхательные упражнения, самомассаж, вибромассаж, аутотренинг, элементы йоги, цветотерапию. Оздоровительное воздействие на человека оказывает цвет. У каждого цвета своя характеристика.

**Красный** - повышает содержание гемоглобина в крови и тем самым препятствует возникновению анемии, способствует выделению тепла, регулирует деятельность сердца, возбуждает, согревает, способствует мышечному расслаблению. Красный цвет может помочь в преодолении страха и меланхолии, повышает работоспособность и выносливость, улучшает настроение.

Именно под действием этого цвета я проведу с вами упражнения комплекса «Красивая осанка» (Йога).

Эти упражнения помогают сохранить не только красивую осанку, но и подвижность суставов рук, позволят укрепить мышцы спины.

**«Дерево»**

Стоя или сидя за столом, ноги поставьте вместе, стопы должны быть прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделайте спокойный вдох и выдох, успокойте дыхание и плавно поднимите руки вверх. Держите их на уровне ушей, ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом. Внимание сосредоточьте на позвоночнике. Дыхание произвольное, спокойное. Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное дерево. Оно корнями глубоко вросло в землю. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Ваш организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. Держите позу 15-20 секунд. Затем плавно опустите руки и расслабьтесь, сделав два-три спокойных вдоха и выдоха, удлиняя выдох.

**«Божественная Поза»**

Выполняется сидя или стоя, руки опущены Заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнимите, спину выпрямите, грудную клетку максимально разверните, плечи отведите назад. Дыхание произвольное, спокойное. Удерживайте позу 20 — 30 секунд. Затем медленно вернитесь в исходное положение. Погладьте запястья, снимите с них напряжение, встряхните кистями и спокойно подышите. Само название позы говорит о ее красоте. Ваша спина становится ровной, мышцы крепкими, руки гибкими. Вам дышится легко и свободно. Грудная клетка раскрылась, ушло напряжение, сердце работает равномерно.

Вы почувствовали прилив энергии, сил. Давайте закрепим это состояние.

В этом нам поможет **жёлтый цвет** – цвет солнца, радости, тепла. Жёлтый тонизирует, бодрит, увеличивает мышечную активность, стимулирует деятельность центральной нервной системы. Желтый стимулирует интеллект и общительность. Он связан с умственными способностями, организованностью, дисциплиной.

Под действием этого цвета мы выполним виброгимнастику.

Виброгимнастика относится к профилактической физкультуре. Виброгимнастика показана детям, которым по ряду причин нельзя заниматься более активными движениями. Виброгимнастика может использоваться также как физкультурная минутка во время или после напряженной умеренной деятельности.

Нужно подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. При этом происходит то же самое, что при беге и ходьбе: благодаря клапанам в венах кровь получит дополнительный импульс для движения вверх.

Рекомендуется это упражнение делать не спеша, не чаще одного раза в секунду. Упражнение повторять 30 раз (30 сек), потом 5 6 секунд отдохнуть. Нужно также следить за тем, чтобы пятки отрывались от пола не более чем на 1 сантиметр, чтобы не было утомления стоп. Сотрясения не должны быть жесткими и резкими. Они должны быть такими, как при беге. При выполнении виброгимнастики следует покрепче сжать челюсти

Общая длительность выполнения упражнения 1 минута. В течение дня можно проводить ее, смотря по обстоятельствам, 2-3 раза.

**Голубой** - это цвет эмоциональности, цвет общения. Этот цвет учит, его называют «цветом истины». В цветолечении голубой цвет обладает болеутоляющим свойством, эффективен при воспалительных процессах, при лечении болезней горла, головных болях.

Голубой цвет успокаивает душу. Это особенно важно для детей, страдающих страхами.

*Дыхательное упражнение «Паровоз»:*  И.п. – стоя, руки согнуты в локтях, на слова воспитателя дети делают глубокий вдох, выдыхают, произнося: «чух-чух-чух…»

Воспитатель. Я могу дышать как паровоз?

Дети. Чух-чух-чух.

Воспитатель. Я пыхчу, пыхчу под стук колес.

Дети. Чух-чух-чух.

Воспитатель. Я пыхчу, пыхчу, пыхчу.

Дети. Чух-чух-чух.

Воспитатель. Развивать дыхание хочу.

Дети. Чух-чух-чух.

**Оранжевый цвет** – цвет теплоты, блаженства, накала, но в тоже время – мягкого блеска заходящего солнца. Он всегда радует глаз и способствует хорошему настроению. Способствует регенерации нервной и мышечной ткани. Улучшает настроение, снимает депрессию

1. *Массаж лица (расслабляющий)*

|  |  |
| --- | --- |
| Белый-белый мельник  Сел на облака. | Провести пальцами по лбу  от середины к вискам. |
| Из мешка посыпалась  Белая мука. | Легко постучать пальцами  по щекам. |
| Радуются дети,  Летят колобки. | Круговыми движениями погладить  щеки. |
| Покатились сани,  Лыжи и коньки. | Указательными пальцами провести  от переносицы к крыльям носа. |

**Зелёный цвет** считается самым спокойным. Он уменьшает кровяное давление, успокаивает, снимает напряжение. Эффективно действие зеленого при головных болях, утомлении глаз и нарушениях зрения. При отсутствии зеленого цвета возможно развитие повышенной возбудимости, нервозности, раздражительности. Также зеленый обладает усыпляющим действием, способностью успокаивать расшумевшихся.

**Аутотренинг - релаксация для детей «Этюды для души»**

**Релаксация** соединение ума и тела *(мышц).* **Аутотренинг** - система упражнений с целью выработки максимальной работоспособности. Умение не только расслабляться, но и собраться.

**Волшебный цветок добра**

Положите цветок Добра и хорошего настроения на обе ладони. Почувствуйте, как он согревает вас: ваши руки, ваше тело, вашу душу. От него исходит удивительный запах и приятная музыка. И вам хочется ее послушать. Мысленно поместите все добро и хорошее настроение этого цветка внутрь, в свое сердце.

Почувствуйте, как добро входит в вас, доставляет вам радость. У вас появляются новые силы: силы здоровья, счастья и радости. Вы чувствуете, как ваше тело наполняется удовольствием и радостью. Как приятно вашему лицу, как хорошо и радостно становится вашей душе .

Вас обвевает теплый, ласковый ветерок. У вас доброе, согревающее душу настроение.

Я хочу, чтобы вы запомнили, то что сейчас чувствуете, и взяли с собой. Теплые чувства и хорошее настроение будут по-прежнему с вами

* Откройте глаза.
* Посмотрите по сторонам.
* Пошлите друг другу добрые мысли.
* Всего вам доброго!