

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Когалыма «Чебурашка»

**Мастер класс
в рамках семинара - практикума
для родителей, педагогов
«Игры для здоровья детей»**

*Подготовила:
учитель-логопед
Родионова С.В.*

г. Когалым, 2022

Мастер-класс для родителей средних групп (4 – 5 лет) «Игры для здоровья детей»

Цель: ознакомление родителей с нетрадиционными приёмами и методами развития мелкой моторики и укрепления здоровья детей ребенка.

Задачи:

- передать опыт работы по развитию мелкой моторики с помощью нетрадиционной методики – «**криотерапии**»;
- отработать совместно с участниками **мастер**-класса последовательность действий и приемов работы по развитию мелкой моторики с использованием элементов **криотерапии**;
- познакомить родителей с приёмами, направленными на развитие силы выдыхаемой воздушной струи.

Оборудование:

кусочки льда (окрашенного и неокрашенного), тарелки, листы ватмана, влажные и сухие салфетки, поддоны, цветные фоны (тарелочки); контуры; стаканчики одноразовые, соломинки, резиновые перчатки, фломастеры; выставка игр: вертушки, свистульки и свистки, «Фокус», «Что под шариком», «Кто спрятался?»,..

Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня я познакомлю вас с играми для укрепления здоровья наших детей.

Слайд 2

Существует большое количество традиционных методов закаливания и укрепления здоровья детей. Интересным для меня стало обратить внимание именно на нетрадиционные, малораспространенные методы для укрепления здоровья:

- игры со льдом (криотерапия) и
- обратить внимание на значимость формирования правильного дыхания.

Слайд 3

В силу таяния льда в тепле, хочу сначала познакомить вас с играми со льдом - **криотерапией**.

Криотерапия (в переводе с латинского):

«**крио**» - холод и «**терапия**» – лечение, воздействие; иначе - контрастная терапия.

Поскольку лёд – материал, который быстро тает, предлагаю сначала познакомиться, как можно использовать лёд в играх.

Родителям предлагается взять неокрашенные льдинки:

- У каждого из Вас в руках есть льдинка, нам нужно перебирать ее попеременно то в одной, то в другой руке в течение 5-10 секунд (*над тарелкой*). Интереснее выполнять эти движения, одновременно проговаривая какой-либо стихотворный текст.

Например: «*Льдинку сильно посжимаю и ладошку поменяю*» и т. д.

Льдинки можно положить в тарелку, салфеткой вытереть руки.

Слайд 4

После этого нам нужно наши руки разогреть. Такая процедура повторяется три раза. Так как перед нами сейчас стоит исключительно ознакомительная цель, мы эту последовательность три раза повторять не станем, сразу перейдем к следующему этапу.

Можно детям предложить льдинки, ароматизированные маслом апельсина (исключение сделать для детей с аллергией на цитрусовые). В этом случае, можно акцентировать внимание на запахе и обыграть это.

Слайд 5

Игра «Достань игрушку»

Цель: развивать тактильные ощущения рук.

Оборудование: миска с кусочками льда и мелкими игрушками.

Лед высыпают в большую миску вместе с мелкими игрушками. Ребенок погружает руки в миску, захватывает кусочки льда, ищет спрятанные там игрушки. Начинать с 5-10 секунд. Затем вытирают и разогревают руки.

Криоконтраст проводят 3 раза.

Слайд 6

Игра «Разложи по цвету» (предложить поиграть)

Цель: закреплять умение соотносить предметы по цвету.

Оборудование: предварительно подготовленные разноцветные ледяные фигурки, тарелочки или картинки разных цветов.

На подготовленные картинки, тарелочки дети раскладывают кусочки льда по цветам. (25-30 секунд). Во время **игры** можно закреплять знания цветов. Попробуйте поработать левой рукой.

Слайд 7

Игра «Найди домик»

Цель: закреплять умение соотносить предметы по форме.

Оборудование: предварительно подготовленные ледяные фигуры, кубик с отверстиями разных форм.

Ребенку предлагают, найди для каждой фигуры домик, который будет соответствовать ей по форме (25 – 30 сек.).

Слайд 8

Игра «Продолжи узор» (предложить поиграть)

Цель: развитие внимания, мышления;

Оборудование: предварительно подготовленные цветные кубики льда, тарелочки.

Педагог выкладывает на тарелке элемент узора, ребенку необходимо повторить его и, установив последовательность, продолжить узор (25 – 30 сек.).

Слайд 9

Игра «Стройка» (предложить поиграть)

Цель: развивать конструктивные способности.

Оборудование: предварительно подготовленные кубики льда.

Ребенку предлагают построить из кубиков льда постройку, в зависимости от поставленной цели. Предложите ребёнку ненадолго прижать кубики льда к друг другу - и они примерзнут друг к другу. Предложите малышу построить вот такую вот пирамиду из кубиков льда. (30 – 60 сек.)

Слайд 10

Игра «Справа – слева» (предложить поиграть)

Цель: закреплять знания о цвете, закреплять знания о правой и левой сторонах.

Оборудование: предварительно подготовленные кубики льда разного цвета.

Детям предлагается разложить справа красные льдинки, слева – желтые (25 – 30 сек.).

Слайд 11

Игра «Ледяное ожерелье»

Цель: развивать координацию движений рук.

Оборудование: предварительно подготовленные кубики льда с отверстиями, шнурок.

Ребенку предлагают нанизывать льдинки на шнурок, чтобы получились бусы (10 – 15 сек.).

Слайд 12

Игра «Выложи по контуру» (предложить поиграть)

Цель: развитие зрительного восприятия, формирование целостного образа предмета.

Оборудование: предварительно подготовленные цветные кубики льда, контурный рисунок, прозрачная папка (файл).

Ребенку предлагают выложить кубики льда по контуру предмета (25 – 30 сек.).

Слайд 13

Игра «Цветной эксперимент»

Цель: развитие цветовосприятия.

Оборудование: предварительно подготовленные цветные кубики льда, стаканчики.

Ребенку предлагается поместить в стаканчик 2-3 кусочка льда разного цвета, и, помешивая их пальчиками, наблюдать за получившимся цветом талой воды.

Слайд 14

Игра «Ледяной карандаш» (предложить поиграть)

Цель: развитие воображения, изобразительной деятельности.

Оборудование: предварительно подготовленные цветные кубики льда, картон или плотная бумага.

Ребенку предлагается нарисовать рисунок на заданную тему, или раскрасить готовую картинку цветным льдом. (10 – 15 сек.)

Слайд 15

Игра «Ледяной холст»

Цель: развитие воображения, изобразительной деятельности.

Оборудование: предварительно подготовленная ледяная пластина, краски.

Ребенок рисует пальчиками на пластине льда «ледяном холсте» по заданию педагога или по своему замыслу. (10 – 15 сек.)

Слайд 16

Вопрос родителям: «Чему, по-вашему мнению, способствуют такие игры со льдом?» (выслушать мнения родителей)

Итак, игры со льдом вызывают у детей радостное настроение, дают много эмоционально ярких впечатлений. У детей значительно улучшаются движения кисти руки и, как следствие, стимулируется развитие речи. Метод **криотерапии** способствует развитию интеллектуальной сферы детей, а также происходит оздоровление детского организма.

Слайд 17

Эффект этих игр основан на переменном воздействии холода и тепла на нервные окончания пальцев. От холода происходит сокращение мышц, а от тепла – расслабление.

Итак, целью игр со льдом является:

- развитие мелкой моторики рук (тактильной чувствительности, возбуждение иннервации мышц тонкой моторики, развитие моторных центров коры головного мозга);
- развитие речи детей;
- закаливающий эффект

Слайд 18

При использовании приемов **криотерапии** необходимо помнить и о противопоказаниях. Нельзя проводить **криотерапию с детьми:**

- имеющими эписиндром,
- с миопатией;
- с осторожностью применять **криотерапию** с длительно и часто болеющими детьми;
- гипервозбудимыми детьми.
- **криотерапия** противопоказана при повышенной индивидуальной чувствительности к процедуре (*непереносимость холода*).

Слайд 19

Оборудование для игр со льдом

Обычно **игры со льдом** очень нравятся детям, и не стоит их опасаться.

Проведение **криотерапии** не требует специального оборудования. Для её проведения необходимы:

- для окрашивания льда рекомендуется использовать пищевые красители, сок овощей;
- вода;

Слайд 20

- кусочки льда готовят заранее в *формах для льда* или подставках от шоколадных конфет, яиц.

Слайд 21

Криотерапия проводится в три этапа.

- 1 этап - попеременное воздействие холода и тепла (криоконтраст);
- 2 этап – пальчиковая гимнастика;

3 этап – развитие тактильной чувствительности.

Слайд 22

1 этап - попеременное воздействие холода и тепла (криоконтраст)

- воздействие холодом – 5 – 10 секунд
- разогреть руки (бутылка с горячей водой или таз с тёплой водой)
- повторить процедуру 3 раза.

Дети разогревают руки на пластиковых бутылках с горячей водой или в тазу с теплой водой. Важно, чтобы емкость была такой формы и размера, чтобы кисть ребенка погрузилась полностью.

В классическом своем исполнении, **криотерапия** предполагает простые манипуляции с ледяными кубиками с постепенным увеличением времени воздействия от 10 до 60 секунд.

Слайд 23

2 этап – пальчиковая гимнастика.

После трехразового **криоконтраста** проводят:

- растяжки с каждым пальцем правой и левой руки.
 - Ладони сомкнуть, пальцы вместе, надавливать поочередно пальцами одной руки на пальцы другой руки;
- Затем проводится любая **пальчиковая гимнастика**.

| | |
|------------------------------|--|
| Разотру ладошки сильно | <i>(растирание ладоней)</i> |
| Каждый пальчик покручу, | <i>(захватывают каждый пальчик у основания и</i> |
| Поздороваюсь с ним сильно | <i>выкручивающими движениями дойти до</i> |
| И вытягивать начну | <i>ногтевой фаланги)</i> |
| Затем руки я помою | <i>(движения в соответствии с текстом)</i> |
| Пальчик в пальчик я вложу | <i>(пальцы сложить в «замок»)</i> |
| На замочек их закрою | |
| И тепло поберегу. | |
| Выпущу я пальчики, | <i>(расцепить пальцы и перебирать ими)</i> |
| Пусть бегут, как зайчики | |
| Раз, два, три, четыре, пять, | <i>(загибают пальчики, начиная с большого)</i> |
| Будем листья собирать. | <i>(сжимают и разжимают кулачки.)</i> |
| Листья березы, | <i>(загибают пальчики, начиная с большого)</i> |
| Листья рябины, | |
| Листики тополя, | |
| Листья осины, | |
| Листики дуба мы соберем, | |
| Маме осенний букет отнесем. | <i>(«шагают» по столу пальчиками.)</i> |

Слайд 24

3 этап – развитие тактильной чувствительности – массаж руки с помощью шишек, шариков, щеток, поглаживание предметов разных фактур.

Слайд 25

Я предлагаю поговорить ещё об одном моменте, который напрямую связан со здоровьем детей – это формирование правильного дыхания.

Слайд 26

Носовое дыхание - дыхание, при котором вдох и выдох осуществляются через нос; представляет основной вид физиологического.

Ротовое дыхание – вдох и выдох через рот (приводит к анатомическим изменениям в полости рта).

Слайд 27

Значение носового дыхания

Носовое дыхание более физиологическое, чем ротовое. Поэтому важно с детства научить ребенка правильно дышать через нос, чтобы в будущем избежать проблем с ростом и развитием зубов, нарушениями речи и дыхания.

Нос выполняет следующие физиологические функции:

- дыхательную,
- обонятельную,
- защитную,
- речевую (резонаторную) – тембр голоса.

Слайд 28

Значение носового дыхания

Носовое дыхание и прогулка

Вопрос родителям: «Надо ли завязывать рот и нос ребёнка шарфом на улице?» (выслушать мнение родителей)

Каково мнение специалистов?

Как утверждает доктор Комаровский: «Абсолютно бессмысленно завязывать рот шарфиком. Ни один шарфик даже близко не может сравниться со слизистыми оболочками и пазухами носа по способности к обогреву вдыхаемого воздуха... Если дитя дышит носом, то следует помнить: возможности носовых ходов по обогреву и увлажнению вдыхаемого воздуха намного превышает все шарфики вместе взятые. А вот если дитя дышит ртом, то правильнее не шарфики мотать, а нос вылечить».

Завязывать малышу рот и нос шарфом на прогулке не надо.

Дело в том, что:

- при таком способе укутывания малыш дышит, и шарф становится влажным от дыхания;
- в такой влажности шарф не только становится холодным, но ещё и могут появляться различного рода микробы (оседать на волокнах шарфа), а при постоянной влажности эти самые микробы ещё и размножаться будут. А эти факторы увеличивают риск возникновения заболевания.

Слайд 29

Коротко остановлюсь на речевом дыхании:

- Речевое дыхание – дыхание в процессе речи. Речь образуется на фазе выдоха. Во время выдоха воздушная струя осуществляет голосообразующую и артикуляционную функцию одновременно.

Речевое дыхание отличается от обычного дыхания:

- более быстрым вдохом и замедленным выдохом;
- значительным увеличением дыхательного объема;
- преимущественно ротовым типом дыхания.

Слайд 30

Развитие речевого дыхания

Игры для развития выдоха

При выполнении упражнений на дыхание **обращать внимание:**

- o вдох спокойный и тихий (не поднимать плечи);
- o при выдохе: губы округляются и вытянуты вперед;
- o при выдохе щёки не раздуваются!!!

Слайд 31

Развитие речевого дыхания

Предлагаю познакомиться с такими играми (обратить внимание на выставку)

Слайд 32 - 46

Развитие речевого дыхания

Игры для развития выдоха можно сделать своими руками. Вот варианты таких игр.

Слайд 47

В заключении я предлагаю вам сделать такую игру. Нам потребуется: одноразовый стаканчик, соломинка для сока, резиновая медицинская перчатка, фломастер.

Родители приступают к изготовлению игры.

Слайд 48

Итог.

Обращаюсь к вам с просьбой: помогите воспитателям ваших групп пополнить речевые уголки играми для развития воздушной струи. С вариантами игр вы познакомились, можно, при желании, найти в интернете. Затем мы оформим выставку игр в фойе детского сада. Потом они пополнят речевые уголки в ваших группах.

Рефлексия

- Что интересного или нового вы узнали? Что захотелось попробовать дома?

Контур



