

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Золотой ключик» сл. Большая Мартыновка  
(МБДОУ д/с «Золотой ключик» сл. Б. Мартыновка)**

**Мастер-класс «Нетрадиционные методы  
физического развития дошкольников»**

**Воспитатель  
Даникер Е.А.**

**09.11.2022 г.**

**Дата проведения:** 9 ноября 2022г.

**Участники:** педагоги МБДОУ д/с «Золотой ключик» сл. Б. Мартыновка

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

**Нетрадиционность**- это специфичность, уникальность. Нетрадиционное занятие предполагает отличие по содержанию, структуре, и методике от классической формы проведения. Они проходят увлекательно и интересно, развивают воображение, творческое мышление, способствуют раскрепощению детей. К нетрадиционным методам относятся: самомассаж, дыхательная гимнастика, упражнения на релаксацию, кинезиологические упражнения, Су - Джок гимнастика.

**Кинезиология** – это наука о развитии головного мозга через движение.

Сделали кинезиологические упражнения «Кольцо», «Лезгинка», «Ухо – нос», «Кулак – ребро – ладонь», «Ладушки – оладушки».



Послушали кинезиологическую сказку «Два котенка»

Жил был на свете белый пушистый котенок «Снежок» (показывают правый кулачок)

Он любил гулять по саду (выполнение упражнения «Кошка» со словами: «Кулачок ладошка, так гуляет кошка»)

В саду росли высокие деревья (руки вверх, развести пальцы) и низкие кустарники (руки опустить, пальцы разведены)

«Снежок» увидел, что на полянке бегают черные котенки (упр. «Кошка» левой рукой)

Он помчался к нему, чтобы познакомиться (выполнение упражнения «Кошка» в быстром темпе)

Котенка звали Уголек. Они подружились и стали бегать друг за другом (выполнение упражнения кошка с одновременной сменой позиций)

И тут «Снежок» нашел на траве кольцо (упр. «Кольцо»)

И тут кольцо упало и покатило по тропинке - котята за ним.

И привела их тропинка к пруду, на котором сидела грустная лягушка.

Котята решили ее развеселить и показали ей интересную игру (упр. «Ладушки – оладушки»)

Лягушка развеселилась и поблагодарила котят. Котята попрощались с ней и тоже отправились домой (упр. «Кошка»).

По дороге они наблюдали, как на небе мерцают звезды (упр. «Звездочки»: правая ладонь пальцы в кулак, левая, пальцы в стороны – смена позиций).

Вот они дошли до дома, уставшие, они улеглись на коврик (вытянуть пальцы из кулачка) и уснули.



Одной из нетрадиционных технологий является **Су-Джок терапия**, которая была разработана южнокорейским ученым и профессором Пак Чжеву. В переводе с корейского обозначает Су-кисть, джок-стопа. Этот метод основан на том, что каждому органу человеческого тела соответствуют биоактивные точки.

**Массаж Су-Джок шарами**

**Сказка «Ежик»**

Жил был ежик (показываем шарик - массажер). Он был колючий (обхватываем ладонью правой, затем левой). Как-то пошел он погулять на полянку (катаем по кругу ладони). Увидел короткую тропинку и побежал по ней(катаем от ладони к мизинчику и обратно), вернулся на полянку(катаем по кругу на ладони).Увидел речку побежал по его бережку(катаем по безымянному пальцу), вернулся на полянку, отдохнул и побежал по длинной тропинке(катаем по среднему пальцу), вернулся на полянку и забрался на горку( водим шариком по указательному пальцу)Увидел деревце и оббежал вокруг него (катаем вокруг большого пальчика) Наступал вечер довольный прогулкой он отправился домой(катаем между ладонями).



Сделали гимнастику для глаз, дыхательные упражнения, самомассаж спины.

Массаж спины «Дождик»

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)



**И завершилось все релаксацией под звуки лесного водопада.**



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

