

## Мастер-класс

### «Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми».

(подготовила и провела: музыкальный руководитель высшей категории:  
Беляева И.В)

**Цель матер – класса:** дать понятие о здоровьесберегающих технологиях, а также научить некоторым техникам: пальчиковой гимнастике, глазодвигательной, упражнениям для кистей рук, играм массажам и физминуткам.

**Оборудование:** Ватные комочки, мячики-ежики.

### **Ход мероприятия:**

- Здравствуйте, уважаемые коллеги! Я рада приветствовать вас на мастер-классе, который называется: "**Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми**".

-Учебный день ребенка насыщен значительными умственными и эмоциональными перегрузками. Утомление обычно проявляется в снижении работоспособности, внимания, устранить которое можно используя **современные здоровьесберегающие технологии.**

Сегодня я представлю несколько видов технологий для сохранения и стимулирования здоровья, которые я использую в своей работе.

Это дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, гимнастика для кистей рук, игровой массаж и самомассаж, а также динамические паузы (в которые входят физминутки).

Все предложенные технологии я рекомендую использовать в игровой форме, и под музыкальное сопровождение. Веселые детские песенки и классическая музыка способны зарядить ребенка положительными эмоциями, они благоприятно влияют на нервную систему, развивают память и внимание, являются отличной базой для развития речи ребенка, укрепляя голосовой аппарат и совершенствуя дикцию.

-Итак, мы переходим к практической части нашего мастер-класса.

**СЛАЙД (Дыхательная гимнастика)** – способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в легких, удаляет мокроту.

**Условия проведения:** Дыхательные упражнения выполняются от 2 до 5 минут. Заниматься можно стоя, сидя или лежа на спине.

**Упражнение «Фокус»(1)**  
(музыка «Клоуны» Д.Кабалевский)

На кончик носа положить ватку широким языком в форме "чашечки", прижатым к верхней губе, сдуть ватку с носа вверх:

**С вами в цирке бывали,  
За фокусами наблюдали,  
Но и сами мы с усами,  
Фокусы покажем маме.**

### **«Упражнение на укрепление дыхательных мышц»**

*(музыка «Снежный лес»)*

(с использованием пособий на ниточках «бабочка, снежинка, звездочка и т.д. Ребенок надевает петельку на палец и под звучание музыки дует на бумажные фигурки, наблюдая, как в воздухе танцуют, например, снежинки. Для звукового сопровождения подобных упражнений рекомендуется использовать фонограммы классической или народной музыки, записанной на фоне звуков природы - пение птиц, воя ветра, шума листвы и т.д.

**Слайд (Глазодвигательная гимнастика)** - гимнастика для глаз так же важна, как и общие физические упражнения. Под влиянием систематических упражнений глаза меньше устают, зрительная работоспособность повышается, улучшается кровообращение, а это способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний.

**Рекомендации:** Упражнения рекомендуется повторять 2 раза в день до тех пор, пока они выполняются легко. После них нельзя в течение 20 минут писать, рисовать или смотреть телевизор.

### **«Гимнастика для глаз»(2)**

**Ах, как долго мы писали,  
Глазки у ребят устали.**

*(Поморгать глазами.)*

**Посмотрите все в окно,  
(Посмотреть влево-вправо.)**

**Ах, как солнце высоко.**

*(Посмотреть вверх.)*

**Мы глаза сейчас закроем,  
(Закрывать глаза ладошками.)**

**В классе радугу построим,  
Вверх по радуге пойдем,  
(Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.)**

**Вправо, влево повернем,**

**А потом скатимся вниз,**

*(Посмотреть вниз.)*

**Жмурься сильно, но держись.**

*(Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими.)*

### **Гимнастика для глаз**

**На сосне сидит сова,**

*(Перемещают взгляд вверх-вниз.)*

**Под сосной стоит лиса.**

**На сосне сова осталась, (Выполняют круговые вращения глазами)  
Под сосной лисы не стало. ( Сначала по часовой стрелке, затем – против нее.)**

## **СЛАЙД Пальчиковые игры**

"Пальчиковые игры" являются очень важной частью работы по развитию мелкой моторики. Они способствуют развитию речи, творческой деятельности, а также благодаря пальчиковым играм у детей вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

Пальчиковая игра «Наш массаж».

**1. Наш массаж сейчас начнём,**

**Каждый пальчик разотрём:**

**Этот - всех красивей,**

**Этот - всех ленивей,**

**Этот пальчик - всех длинней,**

**Этот пальчик – всех умней,**

**Этот пальчик – всех сильней**

**Вместе – это пять друзей**

**2. Пальцы растянуть хочу,**

**Каждый пальчик покручу,**

**Этот - всех красивей,**

**Этот - всех ленивей и т. д.**

**3. Каждый пальчик мы возьмём**

**И сожмём, сожмём, сожмём.**

**Этот - всех красивей, и т. д.**

**4. Каждый пальчик мы возьмём,**

**На подушечку нажмём**

**Этот - всех красивей,**

*(и т. д. 1 – растирать каждый палец, начиная с мизинца, от основания пальца к кончику 2 – погладить сразу все пальчики 3 - взяв палец за кончик и приподняв, осторожно вращать 4 - сжимаем поочередно пальчики в своём кулачке 5 – нажимаем кончиком указательного пальца на кончик пальца малыша у ногтя.)*

- А уже от пальчиков мы переходим к нашим ручкам, которые писали, писали и немного устали. Итак, упражнение с кистями рук:

### **«Пельмешки»**

(упражнение с ускорением)

**Тесто круто замесили**

**Тонко - тонко раскатали**

**мясо мелко порубили**

**посолили поперчили**

на ладошки **положили**  
и края все **защипали**  
и в кастрюльку **опустили**  
помешали, **помешали**

*(выполняем движения кистями рук и пальчиками по тексту)*

**(СЛАЙД)      Массаж и самомассаж** Массаж – система приемов дозированного механического воздействия на кожу и подлежащие ткани тела человека. В массируемом участке тела усиливается циркуляция крови, лимфы, тканевой жидкости.)

**Рекомендации:** Детей учим выполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие, похлопывающие движения в направлении кровотока – от периферии к центру. Может быть самомассаж спины, бедер, тела, пальцев, лица, биологически активных точек.

- Сейчас я предложу вам **Самомассаж** биологически активных точек **«Неболейка»**, для профилактики простудных заболеваний.

#### **«Неболейка»**

**Чтобы горло не болело,**  
(поглаживают ладонями шею)  
**Мы его погладим смело.**  
(мягкими движениями сверху вниз.)  
**Чтоб не кашлять, не чихать,**  
(указательными пальцами  
**Надо носик растирать.**  
растирают крылья носа.)  
**Лоб мы тоже разотрем,**  
(прикладывают ко лбу ладони)  
**Ладоньку держим козырьком.**  
«козырьком» и растирают крылья носа)  
**«Вилку» пальчиками сделай,**  
(раздвигают указательный)  
**И Массируй ушки смело**  
и средний пальцы и растирают  
точки перед и за ушами.)  
**Знаем, знаем - да- да- да!-**  
(Потирают ладони друг о друга.)!  
**Нам простуда не страшна**  
(Машут указательными пальцами )

-А также можно использовать различное физкультурное оборудование, вот например мячики-ежики.

## Представляю Массаж «Ежик»

1 куплет). Катится колючий ёжик,  
Нет ни головы ни ножек,  
Мне по пальчикам бежит  
И пыхтит, пыхтит, пыхтит.  
Бегает туда-сюда,  
Мне щекотно, да, да, да!  
Уходи, колючий ёж,  
В тёмный лес, где ты живёшь!

2 куплет)-по ножкам вниз бежит

3 куплет)-по спинке вверх бежит

(Катать специальный резиновый  
«ёжик» для массажа)

Очень любят наши дети игровые массажи парами или колонками.

Сейчас мы проиграем **массаж «Маляр»** или как я его называю - «Игра в профессии»

### «Маляр»

(1) Маляр заборы красит, не любит отдыхать,  
Мы тоже взяли кисти и будем помогать!

(2) **Метлой** наш дворник машет, не любит отдыхать,  
Метлу берём, ребята, и будем помогать!

(3) Портной всё **шьёт иголкой**, не любит отдыхать,  
Скорей возьмём иголки будем помогать!

(4) Вот повар **суп мешает**, не любит отдыхать,  
Мы тоже взяли ложки и будем суп мешать!

(5) Вот плотник **пилит доски**, не любит отдыхать,  
Пилу берём, ребята, и будем помогать!

(6) Косарь **косою косит**, не любит отдыхать,  
Мы тоже взяли косы и будем помогать!

(7) А **пианист играет**, не любит отдыхать  
И мы на пианино решили поиграть!

(2)

### (СЛАЙД) Динамические паузы (физкультминутки)

В своей работе я использую большое количество физминуток, их можно проводить как сидя, так и в движении. Особенно любимы детьми игры с ускорением. Это и новогодняя «Мы повесим шарик», «Елочки-пенечки» и

«4 шага», «У оленя дом большой», а сегодня я предлагаю вам игру – разминку «Самолет».

### **«Самолет»**

Смотрите в небе самолет,  
А в самолете том пилот  
Штурвалом ловко управляет  
И между облаков летает  
Под самолетом то гора,  
То лес дремучий, то нора,  
То в небо дивится народ,  
То зайцы водят хоровод.

-В заключение своего мастер-класса я хочу вам напомнить 10 золотых правил здоровьесбережения.

### **Десять золотых правил здоровьесбережения:**

- 1. Соблюдайте режим дня!**
- 2. Обращайте больше внимания на питание!**
- 3. Больше двигайтесь!**
- 4. Спите в прохладной комнате!**
- 5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!**
- 6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!**
- 7. Гоните прочь уныние и хандру!**
- 8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!**
- 9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!**
- 10. Желайте себе и окружающим только добра!**

- Спасибо, большое за работу уважаемые коллеги! Мне было приятно с вами поработать!

Это только лишь небольшая часть того, что мы представили вам. И мы надеемся, что представленные сегодня игры и упражнения были вам интересны, и вы будете использовать их в своей работе с детьми.

**Спасибо за внимание!**