**Мастер-класс «Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми дошкольного возраста»**

**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 использую в своей работе.

Это дыхательная гимнастика, , пальчиковая гимнастика, гимнастика для кистей рук, игровой массаж и самомассаж, речевые игры,игры-импровизации, а также динамические паузы (физминутки)и релаксация.

Все предложенные технологии рекомендую использовать в игровой форме под музыкальное сопровождение. Веселые детские песенки и классическая музыка способны зарядить ребенка положительными эмоциями, они благоприятно влияют на нервную систему, развивают [память и внимание](http://bambinostory.com/razvitie-pamyati-u-detey), являются отличной базой для [развития речи ребенка](http://bambinostory.com/metody-razvitiya-rechi-detey), укрепляя голосовой аппарат и совершенствуя дикцию.

**Валеологические песенки-распевки.**

С них начинаются все **музыкальные занятия**. Несложные тексты поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на **занятии**, подготавливают голос к пению.

Например,

**Валелогическая песенка-распевка *«Здравствуйте!»*:**

Солнышко ясное, здравствуй!

Небо прекрасное, здравствуй!

Все мои подружки, все мои друзья,

Здравствуйте, ребята! Как люблю вас я!

**2.Валеологическая песенка-распевка «Здравствуй, солнце золотое»**

**Здравствуй солнце золотое,** (Одна рука тянется над головой)  
**Здравствуй небо голубое,** (Другая)  
**Здравствуй свежий ветерок,** (Руки над головой качаются)  
**Здравствуй маленький дубок,** (Садятся, показывают рукой)  
**Мы живем в родном краю -** (Руки обе разводят)  
**Всех я вас приветствую!**  (Ладошки на грудь положили)

**Дыхательная гимнастика.**

**Музыкальные занятия** включают упражнения дыхательной гимнастики Б. Толкачёва и А. Стрельниковой. В результате проведения на каждом **занятии** дыхательной гимнастики повышаются показатели диагностики дыхательной системы, развития певческих способностей детей.

Например,

**Упражнение *«Ладошки»*:**

**Ладушки-ладошки, звонкие хлопошки.**

**Мы ладошки все сжимаем,**

**носом правильно вдыхаем*.(****вдох быстрый)*

**Как ладошки разжимаем,**

**то свободно выдыхаем. (***выдох медленный)*

**Оздоровительные** и фонопедические упражнения проводятся для укрепления хрупких голосовых связок детей, подготовки их к пению, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. звуком

Например,

**Фонопедическое упражнение *«Погреемся»*:**

**Мёрзнут на ветру ладошки,**

**Мы погреем их немножко!**

Сначала дети дышат на ладошки бесшумно, затем с голосом – *«А-а-а!»* Далее чередуют: на правую – бесшумно, на левую – с голосом, потом наоборот.

**Упражнение для профилактики горла *«Таня плачет»***

Наша Таня громко плачет:

Уронила в речку мячик.

-Тише, Танечка, не плачь:

Не утонет в речке мяч!

Дети имитируют плач, громко всхлипывают, дыхание *«рыдающее»*.

**Игровой массаж**

Игровой массаж тоже проводится на музыкальных занятиях. Использование игрового массажа А. Уманской, М. Картушиной, А. Галанова повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается.

Например,

**Игровой самомассаж *«Дождь»*:**

**Дождь!Дождь!**

**Надо нам расходиться по домам!**

***(«***Бегают» пальчиками по лицу.)

**Гром! Гром!Как из пушек! Нынче праздник у лягушек.**

*(Барабанят пальчиками по лбу,щекам)*

**Град!Град! Сыплет град!**

**(***Хлопают в ладоши.)*

**Все под крышами сидят,**

*( Изображают руками «крышу )*

**Только мой братишка в луже**

*( Гладят себя по лицу.)*

**Ловит рыбу нам на ужин.**

*(Проводит большим пальцем по*

*крыльям носа.)*

***ИГРОВОЙ МАССАЖ(с муз сопровождением)***

***«ЖИРАФЫ»*** *(У жирафа пятна, пятнышки везде)*

***«ЕЖИК» (***выполняется с массажными мячиками)

1. **Массаж «Ежик»**

1куплет: 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!

2куплет: По ножкам вниз бежит.

3куплет: Поспинке вверх бежит.

***«МАЛЯР»*** *(парами ,либо в кругу )*

(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!

***«Хорошая дорога» (парами)  
Хорошая дорога (4раза) -*** *Ребенок поглаживает впереди стоящего по плечам)*

***Вот стало что то хуже (4раза)-*** *(Взявшись за плечи стоящего впереди, слегка потряхивает его)*

***По мостику(4раза )-****Ребенок впереди стоящий вытягивает руки всторону. Стоящий за ним ребром ладони ударяет его по вытянутым рукам.*

***Под мостиком(4раза)-****Те же самые движения исполняются с тыльной стороны рук впередистоящего)*

***По кочкам (4раза)-****Раскачивание партнера за плечи из стороны в сторону*

***По нырочкам (4раза)-*** *Положить правую руку между лопаток, левую на живот впередистоящего партнера и сделать 4 наклона вперед.*

***По ямам(4раза) -*** *Вместе с партнером выполнять приседания «как бы падая в ямку»*

***В ямку бух-****Усадить партнера на пол («под мышки»)*

***«Раздавили 40 мух! » -*** *Поднять руки вверх и потрясти ими (радостно!)*

***После выполнения упражнения дети меняются местами (впередистоящий встает вперед)***

**Пальчиковые игры.**

Важное место на **музыкальных занятиях** занимают пальчиковые игры и сказки, которые **исполняются** как песенки или произносятся под **музыку**. Игры развивают речь ребёнка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к рисованию, письму, соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление на основе устного русского народного творчества.

**Пальчиковая игра *«Кошка»*:**

**Посмотрели мы в окошко** (Делают пальцами обеих рук *«окошко»)*

**По дороге ходит кошка** – (*«Бегают»* указательным и средним п пальцами правой руки по левой руке.)

**С такими усами!** (Показывают *«длинные усы»)*

**С такими глазами!** (Показывают *«большие глаза»)*

**Кошка песенку поёт,**

**Нас гулять скорей зовёт!(** *«Зовут»* правой рукой.)

**Музыкальные Пальчиковые**

**НАШИ ПАЛЬЧИКИ (Пальчик где твой домик, как тебя зовут)**

**НАШ МАССАЖ (Наш массаж сейчас начнем)**

**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 поочерёдно пальчики в своём кулачке 5 – нажимаем кончиком указательного пальца на кончик пальца малыша у ногтя.)*

**Упражнение для кистей рук «Пельмешки»**

**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)*

**Речевые игры.**

Позволяют детям овладеть всеми выразительными средствами **музыки**. Речевое музицирование необходимо, так как **музыкальный** слух развивается в тесной связи со слухом речевым. В речевых играх Т. Боровик и Т. Тютюнниковой текст поётся или ритмично декламируется хором, соло или дуэтом. Основой служит детский фольклор. К звучанию добавляются **музыкальные инструменты**, звучащие жесты, движение, сонорные или колористические средства. Кроме того, формирование речи у человека идёт при участии жестов, которые могут сопровождать, украшать и даже заменять слова. Пластика вносит в речевое музицирование пантомимические и театральные возможности. **Использование речевых игр на музыкальных занятиях**, **занятиях** театрального кружка эффективно влияет на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности.

**Речевая игра *«Солнышко»***

**Солнышко, солнышко,** (Ритмичные хлопки.)

**Выгляни в оконышко**

**Твои детки плачут**, (Притопы.)

**По камушкам скачут**. (Лёгкие прыжки с хлопками.)

**Речевая игра «Листопад»**

**Осень, осень! Листопад!** (Ритмичные хлопки.)

**Лес осенний конопат**. (Щелчки пальцами.)

**Листья рыжие шуршат** (Трут ладошкой о ладошку.)

**И летят, летят, летят!** (Качают руками.)

«**РЫНОК» (игра-импровизация, для старших дошкольников)**

**Рынок наш** *,(ХЛОПОК,ШЛЕПОК)*

**Так хорош,** *(ХЛОПОК,ШЛЕПОК)*

**Лучше рынка не найдешь (***КИСТИ ДР. о ДР.)*

(Далее каждая группа детей придумывает свои продукты с рынка и накладывает на ритм.Затем после основных слов «-Рынок наш так хорош…» каждая группа проговаривают и озвучивают свои слова и фразы.Все дети запоминают ритм каждой группы и потом все вместе прохлопывают и проговаривают слова всех по цепочке.)

**Например: Помидоры, баклажаны , ДЫ-НИ**

**I I I I I I I I I I**

***Или:***

**Например: Мясо, рыба и индейка, кол- ба- са**

**II II I I I I I I I**

**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 шарики», « Елочки-пенечки» и «4 шага», «У оленя дом большой».

**ИГРЫ С УСКОРЕНИЕМ**

**Игра «Поросенок*»(****музыка из проекта КУКУТИКИ)*

**На солнечной полянке** ***(показывают рукой солнышко)***

**Я выстрою свой дом** ***(выполняют движение - кирпичики)***

**Я милый поросенок** ***(руки к груди)***

**И поселюся в нем.** ***(окошечко из рук)***

**Два розовеньких ушка,** ***(показать ушки)***

**И хвостик, как крючок, *(показать хвостик)***

**Кудрявая щетинка** ***(показать кудряшки)***

**И нос, как пятачок.** ***(показать кончик носика)***

**Упражнение «Самолет»(** *музыка из проекта ЧУДАРИКИ)*

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

**РЕЛАКСАЦИЯ**

**(расслабление, раскрепощение, снятие напряжения)**

**П.И.Чайковский «ПОДСНЕЖНИК»**

(Дети располагаются либо на полу ,на индивидуальных ковприках, либо на стульчиках, откинувшись назад и вытянувши ноги и закрыв глаза)

**Стихотворение «Подснежник»** (на фоне музыки)

У занесённых снегом кочек,  
Под белой шапкой снеговой,  
Нашли мы синенький цветочек,  
Полузамёрзший, чуть живой.

Наверно, жарко припекало  
Сегодня солнышко с утра.  
Цветку под снегом душно стало,  
И он подумал, что пора,

И вылез… Но кругом всё тихо,  
Соседей нет, он первый здесь.  
Его увидела зайчиха,  
Понюхала, хотела съесть,

Потом, наверно, пожалела:  
«Уж больно тонок ты, дружок!»  
И вдруг пошёл пушистый, белый  
Холодный мартовский снежок.

Он падал, заносил дорожки…  
Опять зима, а не весна.  
И от цветка на длинной ножке  
Лишь только шапочка видна.

И он, от холода синея,  
Головку слабую клоня,  
Сказал: «Умру, но не жалею:  
Ведь началась весна с меня!»

В заключение своего мастер-класса я хочу вам напомнить

**10 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.