

Мастер-класс «Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми».

Цель мастер – класса: дать понятие о здоровьесберегающих технологиях, а также научить некоторым техникам: пальчиковой гимнастике, глазодвигательной гимнастике, упражнениям для кистей рук, играм-массажем 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.

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", прижатой 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.

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.)

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 поочерёдно 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)

Массаж и самомассаж Массаж – система приемов дозированного механического воздействия на кожу и 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)
Ладонку 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, например, мячики-ежики.

Представляю Массаж «Ежик»

1 куплет: Катится колючий ёжик,
Нет ни головы ни ножек,
Мне по пальчикам бежит
И пытит, пытит, пытит.
Бегаёт 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)

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!