Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №31 «Ромашка» муниципальное образование Абинский район

Мастер-класс для воспитателей

«Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми»

Музыкальный руководитель: Логвиненко Н.С.

«Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми»

СЛАЙД №2

Цель. Демонстрация и распространение методов и приемов формирования здорового образа жизни у воспитанников посредством использования их в организации детской музыкальной деятельности.

Задачи:

- Организация профессионального общения педагогов по проблеме
- Повышение профессиональной компетенции педагогов-участников
- Совершенствование практических навыков
- Мотивация участников к широкому использованию здоровьесберегающих технологий и её элементов.
- Поделиться личным опытом работы по применению здоровьесберегающих технологий в работе с детьми

Целевая аудитория: воспитатели

Продолжительность мастер – класса: 20 минут

Методы и приёмы: словесный, практический наглядно-двигательный.

Предполагаемый результат:

Повышение уровня профессиональной компетенции педагогов, совершенствование практических навыков по применению здоровьесбережения в организации музыкальной деятельности детей.

Материал и оборудование: фортепиано, детские шумовые инструменты; мультимедийное оборудование.

План проведения мастер – класса:

Теоретическая часть:

Вступительное слово музыкального руководителя на тему «Значение музыкальных занятий в сохранении и укрепления здоровья детей».

Демонстрационная часть:

Взаимодействие с педагогами с показом эффективных форм и методов здоровьесберегающих технологий.

Итоговая часть:

Рефлексия, подведение итогов работы мастер – класса.

Музыка не только фактор облагораживающий, воспитательный.
Музыка - целитель здоровья.
Бехтерев Владимир Михайлович

-Добрый день, уважаемые коллеги! Я рада приветствовать вас на мастер-классе: «Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми».

Целью музыкально-оздоровительного воспитания в дошкольном образовательном учреждении является укрепление психического и физического здоровья, развитие музыкальных и творческих способностей, формирование потребности в здоровом образе жизни.

СЛАЙД №3

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование разнообразных здоровьесберегающих технологий, среди которых, валеологические песенки-распевки, дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, оздоровительные и фонопедические упражнения, игровой массаж, самомассаж, пальчиковые игры, речевые игры, музыкотерапия.

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

СЛАЙД №4 « Пальчиковая гимнастика»

Одной из форм оздоровительной работы является пальчиковая гимнастика.

Актуальность использования пальчиковых игр в музыкальном воспитании дошкольников вызвана тем, что они играют важную роль в общем развитии ребёнка. Пальчиковые игры оригинальны и интересны тем, что представляют собой маленький театр, где актеры – пальчики ребят. Использование таких игр на музыкальных занятиях дает возможность играть с детьми, радовать их и вместе с тем развивать речь, мелкую моторику, и музыкальные способности. Благодаря таким играм ребенок получает разнообразные сенсорные впечатления, у него развивается внимательность и сосредоточенность.

А сейчас я предлагаю вам выполнить вместе со мной пальчиковую гимнастику.

« Паучок» муз. Е. Железновой

Паучок ходил по ветке,
А за ним ходили детки
Дождик с неба вдруг полил
Паучков на землю смыл.
Солнце стало пригревать,
Паучок ползёт опять,
А за ним ползут и детки,
Чтобы погулять на ветке.

«Ладонь-кулак» му3з. Е. Железновой

Бежали бегемотики, надутые животики
Бежали и бежали и дружно повторяли
Ладонь – кулак, ты тоже делай так-2 раза
Весёлые лягушки, скакали на опушке,
Скакали и скакали, и дружно повторяли
Ладонь-кулак, ты тоже делай так -2 раза
А маленькая змейка, в траве ползла шуршала,
А маленькая змейка, со всеми повторяла.
Ладонь-кулак, ты тоже делай так – 2 раза

СЛАЙД №5 « Дыхательная гимнастика»

Дыхательная гимнастика способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в лёгких, удаляет мокроту. Дыхательные упражнения выполняются от 2-5 минут. Выполнять дыхательную гимнастику можно сидя, стоя, лёжа.

Упражнение №1
На кончик носа положить ватку широким языком в форме « чашечки», прижатым к верхней губе, сдуть ватку с носа вверх.
Упражнение №2
Надеть петельку на палец и под звучание музыки дуть на бумажную фигурку, наблюдая, как в воздухе танцуют фигурки.

СЛАЙД №6 « Зрительная гимнастика»

Зрительная гимнастика направлена на улучшение и сохранение зрения, является профилактикой близорукости и дальнозоркости. «Волшебные» игры для глаз- это тренировка глазных мышц детей и успех здорового зрения в будущем.
Упражнение №1
В небе солнце катится, (движение глаз по кругу)
Словно жёлтый мячик
То за тучку спрячется, (вверх- вниз)
То по ёлкам скачет, (вправо-влево)
Погуляло, покружилось (движение глаз по кругу в одну и другую сторону)
И за тучку закатилось. (поморгать и зажмурить глаза)
Упражнение №2
Глазки вправо, глазки влево,
И по кругу проведём.
Быстро-быстро поморгаем
И немножечко потрём.
Посмотри на кончик носа
И в межбровье посмотри.
Круг, квадрат и треугольник
По три раза повтори.
Глазки закрываем
Медленно вдыхаем,
И на выдохе опять
Глазки заставляй моргать.

СЛАЙД №7 « Массаж и самомассаж»

Делая массаж или самомассаж в игровой форме закрепляются навыки правильного выполнения элементарного массажа, развивают мелкую мускулатуру пальцев рук. Проводя массаж определённых частей тела, используется поглаживание, разминание, растирание, лёгкое постукивание.

Самомассаж с предметами

«С гладким мячиком»
Колобок рукой катаю *(правой ладонью катаю мячик по левой)*
Взад, вперёд его гоняю.
Им поглажу я ладошку будто я сметаю крошку. *(Гладим мячиком ладонь)*
И сожму его немножко, как сжимает лапу кошка *(сжимаем и разжимаем мячик)*
Колобок я разожму и другой рукой начну

колобок наш отдохнёт и опять играть начнёт *(повторяем тоже самое другой рукой)*

« С колючим мячиком»

Катится колючий ёжик,
Нет ни головы, ни ножек,
Мне по пальчикам (по ножкам вниз/по спинке вверх) бежит
И пыхтит, пыхтит, пыхтит.
Бегает туда-сюда,
Мне щекотно, да, да, да!
Уходи, колючий ёж,
В тёмный лес, где ты живёшь!

Массаж групповой

«Маляр» муз. Е. Железновой

Маляр заборы красит, не любит отдыхать,
Мы тоже взяли кисти и будем помогать!
Метлой наш дворник машет, не любит отдыхать,
Метлу берём, ребята, и будем помогать!
Портной всё шьёт иголкой, не любит отдыхать,
Скорей возьмём иголки и будем помогать!
Вот повар суп мешает, не любит отдыхать,
Мы тоже взяли ложки и будем суп мешать!
Вот плотник пилит доски, не любит отдыхать,
Пилу берём, ребята, и будем помогать!
Косарь косою косит, не любит отдыхать,
Мы тоже взяли косы и будем помогать!
А пианист играет, не любит отдыхать
И мы на пианино решили поиграть!

1 - ритмично водить расслабленными пальцами по спине вверх - вниз
2 - на слова: «метлой», «любит», «метлу», «будем» - спинку сверху вниз «метём», как метлой, ладонью и пальцами
3 - нажимаем указательным пальцем – «колем»
4 - круговые движения по спине
5 - растирание ребром ладони – «пилим»
6 - скользящие движения ребром ладони – «косим»
7 - пальцами постукиваем ритм мелодии

СЛАЙД №8 « Речевые игры»

Речевые игры могут сопровождаться движениями, звучащими жестами (хлопки, притопы, щелчки, шлепки)

Упражнение №1

Солнышко, солнышко, (хлопки)
Выгляни в окошко.
Твои детки плачут, (притопы)
По камушкам скачут. (прыжки)

Упражнение №2

Осень, осень! Листопад! (хлопки)

Лес осенний конопат (щелчки пальцами)
Листья рыжие шуршат (трут ладошки)
И летят, летят, летят (качают руками над головой)

СЛАЙД №9 « Фонопедические и артикуляционные упражнения»

Фонопедические упражнения стимулируют и тренируют мышцы принимающие участие в голосообразовании

Солнышко сказало:
-Мне пора взойти! (дети пропевают звук «а» снизу-вверх)
Травка прошептала:
-Мне пора расти! (произносят звук «ш»)
Пчёлы загудели!
-Мёд пора собрать! (пропевают звук «ж»)
Птицы загалдели:
-Летать, летать, летать! (пропевают «чик-чирик»)

СЛАЙД №10 «Релаксация»

Порой детям стоит огромных усилий контролировать свои эмоции, сдерживаться, скрывать их от посторонних. Чтобы научить ребенка сдерживать, контролировать свои эмоции, ему нужно почувствовать этот "контроль" и как он "работает" в игровой форме. Для этого я применяю **релаксацию** - это глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием эмоционального напряжения. Применяется с музыкотерапией. Сама по себе релаксация имеет широкий спектр показаний и при правильном применении способна оказать мощный исцеляющий эффект:

-снятие эмоционального напряжения;
-упражнение детей в умении изображать выразительно и эмоционально отдельные эмоции, движения;
-коррекция настроения и отдельных черт характера;
-обучение аутoрелаксации.

Прежде всего, такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, вспыльчивым, замкнутым, с неврозами, нарушениями характера, легкими задержками психического развития и другими нервно-психическими расстройствами, находящимися на границе здоровья и болезни.

Дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими, овладевают азбукой выражения эмоций. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.

Упражнение «Облако».

Представьте себе, теплый, весенний вечер. И вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака. Они такие воздушные, белые, разной формы. То в виде круга или сердца, то как будто белогривая лошадка или же собачка. Вокруг все тихо и спокойно. Вам тепло и уютно. С каждым вздохом и выдохом вы начинаете подниматься все выше и выше к облаку, самому пушистому и красивому. Ваше тело становится легким, как облачко. Вы

поднимаетесь и ложитесь на облачко. Оно такое пушистое и мягкое. Оно вас гладит и нежно обнимает. Вам хорошо и приятно. Вы полностью расслаблены и спокойны. И вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку, и откройте глаза.

Уважаемые коллеги! Я надеюсь, что время, проведенное со мной, подарило Вам не только знания для вашей педагогической деятельности**,** но и ощущение здоровья**.**

У каждого из вас есть нотка, а у меня – нотный стан, он обозначает пятиступенную лестницу.

Выразите, пожалуйста, своё мнение по поводу увиденного и услышанного сегодня: если считаете, что данный опыт можно и нужно использовать в работе, прикрепите свою нотку на более высокую ступень, если, наоборот, то на нижнюю.

СЛАЙД № 11