

«Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми дошкольного возраста»

(Мастер-класс для педагогов)

*Терещенко М.В., музыкальный руководитель
МБДОУ ДС № 33 «Аленка» г.Светлоград*

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, являются отличной базой для развития речи ребенка, 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:

1. Валеологическая 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! (Ладочки 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 «Ладони»:

Ладони-ладони, звонкие хлопки.

Мы ладони все сжимаем, носом правильно вдыхаем. (*Вдох быстрый*)

Как ладони разжимаем, то свободно выдыхаем. (*Выдох медленный*)

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

Например:

Фонетическое упражнение «Погремся»:

Мёрзнут на ветру ладони,

Мы погреем их немножко!

Сначала дети дышат на ладони 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. Карпушиной, 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 ладони*)

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)

1.Массаж «Ёжик» (выполняется с массажными мячиками)

1 куплет: Катится колючий ёжик,
Нет ни головы ни ножек,
Мне по *пальчикам* бежит
И пыхтит, пыхтит, пыхтит.
Бегаёт туда-сюда.
Мне щекотно, да, да, да!
Уходи, колючий ёж,
В тёмный лес, где ты живёшь!
2куплет: По ножкам вниз бежит.
3куплет: По спинке вверх бежит.

2.«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

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 IIII 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 шарик», «Елочки-печенки» 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 поселюсь в нем. (окошечко из рук)

Два розовеньких ушка, (показать ушки)

И хвостик, как крючок, (показать хвостик)

Кудрявая щетинка (показать кудряшки)

И нос, как пяточок. (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.

26.09.2023г.