Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 32

**Мастер - класс:**

**«Использование нетрадиционных приёмов для формирования здоровьесберегающей компетентности воспитанников»**

 **Учитель – логопед: Назарко Н.А.**

**Сл.2** Дополнительная образовательная программа «Ступени здоровья» направлена на развитие мотивационного, когнитивного, эмоционально-волевого, предметно - практического компонентов здоровьесберегающей компетентности воспитанников.

**Для того чтобы** дети овладели практическими навыками, позволяющими сохранить здоровье, важно использовать такие здоровьесберегающие технологии как :

Подвижная игра

Двигательная разминка

Физкультминутки

Пальчиковая гимнастика

Дыхательная гимнастика

Артикуляционная гимнастика

Зрительная гимнастика

Самомассаж лица, кистей и пальцев рук

 Кинезитерапия

Су-Джок терапия

 Релаксация

Песочная терапия

Акватерапия

Сейчас я расскажу о некоторых приёмах, которые педагоги могут использовать в непосредственно-образовательной деятельности.

**Сл. 3 Подвижная игра: «Мяч по кругу передавайте, что полезно называйте»**

Давайте все вместе встанем в большой круг, поиграем в подвижную игру «Мяч по кругу передавайте, что полезно называйте», для которой мною придуманы слова сопровождения.

Вначале мы говорим хором следующее:

«Однажды под солнцем, усевшись на пне,

Вели мы беседу о вредной еде.

Мы думали с другом два дня: день за днём

Чем вред организму мы нанесём?

Давайте, ребята, подумаем вместе,

Какие продукты не стоит нам есть?

Мяч по кругу передавайте, что нам вредно называйте.

(Чипсы, конфеты, сахар, пиво, пепси-кола, кока-кола, сосиски, копчёная колбаса сигареты…)

«Далее мы продолжаем говорить слова:

 «Однажды под вечер, усевшись на пне,

Вели мы беседу при полной Луне.

Мы думали с другом два дня: день за днём

Какую мы пользу себе принесём?

Давайте, ребята, подумаем вместе,

Какие продукты нам стоит есть?

Мяч по кругу передавайте, что нам полезно называйте»

 Назарко Н. А.

(Морковь, яблоки, груши, мясо, рыба…)

Садитесь, пожалуйста, на свои места.

**Сл. 4 Массаж** – как много в этом слове… Он лечит, согревает, расслабляет и доставляет удовольствие. Правильно выполненный, он никого не оставляет равнодушным – ведь во время сеанса в мозгу вырабатываются эндорфины – гормоны счастья, это ещё и весьма приятная расслабляющая процедура.

В своей коррекционной работе логопеда я использую логопедический массаж, это натолкнуло меня на мысль о создании упражнения для детей в стихах **на самомассаж лица**, где рифмованные строчки соответствуют массажным движениям рук.

**Сл. 5 Видео 2** самомассаж лица для детей в стихах

Лобик нежно мы разгладим.

*Разглаживаем лоб кончиками пальцев от середины лба к вискам*

Вокруг глазок мы погладим.

*Кончиками пальцев нежно гладим вокруг глаз*

Наши щёчки нарумяним.

*Кончиками пальцев нежно гладим щёки круговыми движениями*

Наши губки напомадим.

*Кончиками пальцев нежно гладим губы от середины к уголкам*

Крылья носа разомнём.

*Кончиками указательных пальцев разминаем крылья носа*

Подбородок мы потрём.

*Кончиками пальцев нежно гладим подбородок*

Нашу шейку приласкаем

*Кончиками пальцев нежно гладим шею сверху вниз*

И ладошки опускаем.

*Круговыми движениями трем ладошки друг о друга, опускаем руки.*

(Автор стихов Н. А. Назарко.)

**Сл. 6 Самомассаж кистей и пальцев рук.**

Во время проведения  **самомассажа кистей и пальцев рук**  происходит раздражение рецепторов кожи, мышц, сухожилий, пальцев рук, импульсы от которых проходят одновременно в головной и спинной мозг, а оттуда уже поступает команда включиться в работу различным органам и структурам.

 Массаж повышает защитные свойства оболочек носоглотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства, например, интерферон, которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.

Мною создано  **упражнение «Витамины» на самомассаж кистей и пальцев рук резиновыми массажёрами,** в котором соединены кинезиологические упражнения и самомассаж. Упражнение выполняется с проговариванием стихов о здоровом питании.

**Сл. 7 Видео 3** Витамины

Никогда не унываю,
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины. А В С

*кисти рук лежат на массажёрах ладонями вниз. Одновременно поворачивать кисти обеих рук вверх то ладонями, то тыльной стороной (при поворотах ребенок должен приподнимать кисти рук, а не прижимать ребро ладони к столу)*

Помни истину простую —

 Лучше видит только тот.
Кто жует морковь сырую
Или морковный сок пьёт .

*кисти рук лежат на массажёрах, правой - ладонью вверх, левой - вниз. одновременно переворачивать ладони*

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам -
И не только по утрам.

*кисти обеих рук одновременно сжимать в кулак, а затем разжимать соединенные вместе пальцы; при каждом движении кулаки или ладони кладутся на массажёры*

От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше есть лимон,
Хоть и очень кислый он.

*положить кисти обеих рук на массажёры — ладонь правой руки сжать в кулак, а левой — раскрыть, затем одновременно менять эти положения, т. е. разжимать левую руку и сжимать в кулак правую*

Рыбий жир всего полезней!
Хоть противный — надо пить.
Он спасает от болезней.
Без болезней — лучше жить!

*Кисти обеих рук, сжатые в кулаки, лежат на массажёрах. Разжимаем кулаки, поворачиваем ладони на ребро, кладём ладонями вниз (кулак, ребро, ладонь).*
(Автор стихов Л.Зильберг).

**Сл. 8 Су-Джок терапия.**

Су-Джок терапия – стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук и стопах.

С помощью шаров – “ежиков” с колечками детям нравится массировать пальцы и ладошки, что оказывает благотворное влияние на весь организм, повышает иммунитет, положительно влияет на развитие мелкой моторики пальцев рук, способствует развитию речи.

Уважаемые слушатели, вы можете присоединиться к выполнению упражнения, берите су – джоки и вместе с детьми выполняйте движения.

**Сл. 9 Упражнение с су – джоками «Здоровье».**

**Видео 4 Здоровье**

****

Тот, кто с солнышком встаёт,
Делает зарядку,

*Прокатываем су – джок между ладонями круговыми движениями, правая рука снизу, левая – сверху.*
Чистит зубы по утрам
И играет в прятки, —

*Прокатываем су – джок между ладонями круговыми движениями, левая рука снизу, правая – сверху.*Тот спортивный человек,
И вполне весёлый.

*Прокатываем су – джок круговыми движениями между наружной стороной правой кисти и ладонью левой.*

Постарайся быть таким
В школе или дома.

*Прокатываем су – джок круговыми движениями между наружной стороной левой кисти и ладонью правой.*

(Стих о здоровье для детей Болюбаш Анастасии)

**Сл.10** Для массажа пальцев пружинными колечками мною придуманы стихи о пользе занятий спортом из личного опыта.

**Упражнение «В понедельник я на лыжах…» с пружинными колечками для самомассажа пальцев рук.**

Пожалуйста, попробуйтевместе со мной выполнить самомассаж. Берите пружинное колечко в левую руку, правую руку ставьте на локоть, мы будем прокатывать пружинное колечко последовательно по каждому пальцу со словами:

В понедельник я на лыжах,

А во вторник на коньках,

В среду плаваю в бассейне,

А в четверг на роликах.

В пятницу я отжимаюсь,

А в субботу подтянусь,

В воскресенье отдыхаю,

 Вовремя я спать ложусь.

 А на следующей неделе

 Повторится всё опять.

 Это нужно для того всё,

Чтобы мне здоровым стать.

(Автор стихов Назарко Н. А.)



**Сл. 11 Релаксация -** комплекс расслабляющих упражнений, снимающих напряжениемышц рук и ног, мышц шеи и речевого аппарата. Обучение детей навыкам релаксации начинается с игровых упражнений, которые позволяют ребенку почувствовать разницу между напряжением мышц и их расслаблением. Проще всего ощутить напряжение мышц в ногах и руках, поэтому детям предлагается перед расслаблением сильно и кратковременно сжать кисти рук в кулак, напрячь мышцы предплечий, икроножные мышцы и мышцы бедер и т.д. При выполнении упражнений на напряжение и расслабление необходимо учитывать, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление — достаточно длительным.

**Сл. 12** Для **упражнения на релаксацию «Сжимаем кулачки»** мною придуманы стихи с соответствующими движениями рук.

**Видео 6 «Кулачки»**

**Упражнение «Сжимаем кулачки»**

Дружно пальчики сгибаем,

Побыстрее прижимаем,

В кулачки сильней сжимаем

Держим, держим, напрягаем.

Руки дружно опускаем,

Разжимаем, сотрясаем.

Знайте девочки, знайте мальчики

Отдыхают ваши руки, кисти, пальчики.

 Н. А. Назарко.

Соответствующие движения рук.

**Сл. 13** Здоровье **позвоночника** – одно из главных условий нормального развития человека в любом возрасте. Несовершенство мышечного корсета, несформированность костной и мышечной, ткани становятся частыми причинами возникновения сколиоза и других позвоночных патологий, которые проявятся, когда малыш вырастет.Фитбол - это особый мяч, занимаясь с которым можно улучшить состояние позвоночника, сделать более сильными мышцы спины и ног, улучшить координацию.

**Упражнение для спины и позвоночника с фитболом «Я на мячике катаюсь»** рекомендуем для укрепления мышц спины, формирования правильной осанки.Мы предлагаем желающим поучаствовать в выполнении упражненияс фитболом «Я на мячике катаюсь» выйти на середину зала. Пожалуйста, ложитесь на фитбол спиной, опирайтесь руками и ногами о пол, слегка сгибая в локтях руки, выпрямляя ноги, а потом наоборот - сгибая в коленях ноги, выпрямляя в локтях руки перекатываемся на мяче – фитболе вперёд – назад со словами:

«Я на мячике катаюсь,

Потихоньку расслабляюсь,

Руки – ноги то сгибаю,

То их снова выпрямляю,

Моя спинка отдохнула,

Позвоночник растянула,

Позвоночник стал здоров,

И не нужно докторов!»

 Назарко Н.А.

**Сл. 14** **Мастер-класс. Пальчиковая гимнастика «Игра с горошком»**

«Желающие попробовать «Игру с горошком» присаживайтесь за столы, пододвигайте салфетки, чтобы горошины не скользили по столу, берите одну или несколько горошин. Мы будем катать горох, нажимая кончиками пальцев»

Дома я одна скучала,

Горсть горошинок достала.

Прежде чем игру начать,

Надо пальчику сказать:

Пальчик, пальчик, мой хороший,

Ты прижми к столу горошек,

Покрути и покатай

И другому передай.

 А. Е. Белая В. И. Мирясова
 **Сл. 15 Мастер-класс. Упражнение на самомассаж кистей и пальцев рук деревянными массажёрами «Массажёры в руки взяли»**

Мною придумано упражнение на самомассаж кистей и пальцев рук деревянными массажёрами «Массажёры в руки взяли». «Пожалуйста, двое желающих проделайте вместе со мной это упражнение. Берите массажёры в руки, начинаем…

Массажёры в руки взяли,

Массажистами мы стали,

Кисти, пальчики, ладошки

Помассируем немножко,

Их поколем и помнём,

Мышцы в тонус приведём.

Будут пальчики «на пять»

И писать, и рисовать,

И лепить, и мастерить,

Гвозди в доски колотить»

 Назарко Н. А.

**Сл. 16.** Вашему вниманию предлагаю **упражнения, облегчающие написание букв**. Для развития мелкой моторики и подготовки руки к письму очень полезна методика, разработанная Т.В. Фадеевой. Давайте поупражняемся в выполнении упражнений.

Упражнение 1

Ладошки лежат на парте. Дети поднимают пальцы по одному сначала на одной руке, затем на другой. Повторяют это упражнение в обратном порядке.

Упражнение 2

Ладошки лежат на парте. Дети поочередно поднимают пальцы сразу на обеих руках, начиная с мизинца.

Упражнение 3

Дети зажимают ручку или карандаш средним и указательным пальцами. Сгибают и разгибают эти пальцы, следя за тем, чтобы ручка (или карандаш) не опускались ниже большого пальца.

Упражнение 4

На столе лежит десять — пятнадцать карандашей или счетных палочек. Одной рукой надо собрать их в кулак, беря по одной штуке, затем так же по одной положить на стол (выполнять, не помогая второй рукой).

Упражнение 5

Учащиеся зажимают ручку вторыми фалангами указательного и среднего пальцев и делают «шаги» по поверхности стола.

Упражнение 6

Один конец ручки зажимают средним и указательным пальцами правой руки. При этом другой конец направлен от груди. Нужно, перевернув ручку, вложить ее в левую руку свободным концом. Затем очередным переворотом вкладывают ручку в правую руку и т.д.

Упражнение 7

Это упражнение напоминает перекатывание мячика в руках. Дети, представив себе, что у них в ладошках мячик, делают движения, имитирующие поворачивание мячика в разные стороны.

**Сл. 17 Флешмоб. Двигательная разминка «Все вокруг стараются»**

А теперь двигательная разминка для всех. Эту двигательную разминку можно использовать на праздниках, утренниках, как динамическую паузу между занятиями.

**Сл. 18** Использование вышеперечисленных приёмов не только способствует здоровьесбережению дошкольников, но и позволяет внести разнообразие в проведение занятий, повысить интерес дошкольников к здоровому образу жизни.

Спасибо за внимание.