Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 7 «Жемчужинка»

**Мастер-класс для педагогов ДОУ**

**по применению здоровье сберегающих технологий.**

**Разработала музыкальный руководитель**

**Абдуллаева Марина Владимировна.**

**Ст. Егорлыкская**

**Март 2022г.**

**Цель:**научить педагогов использовать упражнения оздоровительной направленности в режимных моментах с детьми.

**Задачи:**

• Расширять знания педагогов о ЗОЖ, средствах сохранения здоровья.

• Оказать помощь коллегам в формировании у детей позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за его укрепление; расширять знания и навыки по гигиенической культуре.

**Используемый материал:** мультимедиа, музыкальные инструменты для игры, деревянные ложки - по две на каждого педагога, ширма, стулья.

**Ожидаемый результат:** повышение уровня профессиональной компетенции педагогов, совершенствование практических навыков по применению здоровье сберегающих технологий.

**Структура мастер-класса:**  
1. Теоретическая часть:   
Вступительное слово по теме: современные подходы к организации здоровье сберегающего пространства в ДОУ. Здоровье сберегающие технологии на музыкальных занятиях.

2. Практическая часть – занятие с педагогами с показом эффективных приемов развития чувства ритма.   
3. Рефлексия – итог мастер-класса.

**Оборудование:** проектор, экран, ноутбук, музыкальная колонка.

**1. Теоретическая часть.**

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Я рада приветствовать вас на мастер-классе, который называется: " **Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми ".**

Каждый день ребенка насыщен значительными умственными и эмоциональными перегрузками. Утомление обычно проявляется в снижении работоспособности, внимания, устранить которое можно используя современные здоровье сберегающие технологии.

Сегодня я расскажу о видах технологий музыкального развития для сохранения и стимулирования здоровья, которые использую в своей работе и помогу вам их применять в режимных моментах.

# Условия ДОУ для развития музыкальных и творческих

**способностей детей, укрепления их психофизического здоровья.**

|  |  |
| --- | --- |
| Помещения | Процессы |
| Музыкальный зал | Логоритмика;  Музыкальные занятия; Индивидуальные занятия;  Танцевальный кружок; Праздники, развлечения. |
| Групповые комнаты | Самостоятельная музыкальная и театральная деятельность в  музыкальных уголках; Индивидуальная работа. |
| Физкультурный зал | Утренняя гимнастика;  Физкультурные занятия с  музыкальным сопровождением; ЛФК (лечебная физкультура);  Музыкально-спортивные праздники и развлечения. |
| Территория детского сада | Праздники и развлечения;  Музыкальные и спортивные развлечения, праздники. |

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование на каждом музыкальном занятии следующих здоровье сберегающих технологий:

# Валеологические песенки-распевки.

# С них начинается любое музыкальное занятие. Несложные, добрые тексты и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос к пению.

# Дыхательная гимнастика.

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Дыхательная гимнастика для детей приучает дышать носом (что важно для профилактики респираторных заболеваний), тренирует дыхательные мышцы, улучшает вентиляцию легких, повышает насыщение крови кислородом. Кроме того, дыхательная гимнастика через движения диафрагмы и мышцы живота осуществляет массаж внутренних органов, тренирует сердечно-сосудистую систему, повышая устойчивость к гипоксии (недостатку кислорода). Противопоказания к выполнению дыхательной гимнастики тоже существуют: лихорадка, тяжелое состояние ребенка и заложенность носа. Если у ребенка насморк, то сначала его нужно вылечить, а затем приступать к выполнению упражнений. Основными задачами дыхательных упражнений на музыкальных занятиях являются: укрепление физиологического дыхания детей (без речи), тренировка силы вдоха и выдоха, развитие продолжительности выдоха. Пение с предшествующей ему дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее воздействие:

-положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и лёгочной ткани;

-способствует восстановлению центральной нервной системы;

-восстанавливает нарушенное носовое дыхание.

# Артикуляционная гимнастика.

На музыкальных занятиях педагогам часто приходится наблюдать, что

некоторые дети неправильно произносят отдельные звуки. Это говорит о

неполном развитии мышц речевого аппарата. Взрослые могут помочь каждому ребёнку справиться с этими трудностями с помощью

артикуляционной гимнастики.

Основная ее цель - выработка качественных, полноценных движений органов

артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем.

В результате этой работы повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание.

# Игровой массаж.

Цель игрового массажа научить детей посредством правильного выполнения массажа благотворно влиять на внутренние органы: сердце,

лёгкие, печень, кишечник, воздействуя на биологически активные точки тела. Тысячи лет назад тибетские врачеватели установили: нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком, так как это бессознательно посылает положительные сигналы внутренним органам. Делая самомассаж определенной части тела, ребенок воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он делает что-то прекрасное, развивает у человека позитивное отношение к собственному телу. Ребенок может легко этому научиться в игре.

# Пальчиковые игры.

Важное место на музыкальных занятиях занимают пальчиковые игры и сказки, которые исполняются как песенки или произносятся под музыку.

Игры развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук, подготавливают к рисованию, письму, соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление на основе устного народного творчества.

# Речевые игры.

Это стихи, с которыми и в которые можно играть. Известно, что речевые игры и развлечения помогают воспитывать интерес к окружающему, стимулируют познавательную активность дошкольников. Речевая игра снимает напряжение, обычно возникающее у детей во время занятий, повышается способность к

непроизвольному вниманию, так же обостряется наблюдательность, а это

необходимые качества для подготовки к школе. Речевое музицирование

важно, так как музыкальный слух развивается в тесной связи со слухом

речевым. В речевых играх Т. Боровик и Т. Тютюнниковой текст дети поют или ритмично декламируют хором, соло или дуэтом. Основой служит

детский фольклор. К звучанию мы добавляем музыкальные инструменты, звучащие жесты, движение. Пластика вносит в речевое музицирование пантомимические и театральные возможности.

**Логоритмика.**

Это система музыкально - двигательных, речедвигательных, музыкально - речевых заданий и упражнений, основанных на использовании связислова, музыки и движения.

Музыка, движение и слово в логоритмике сочетаются различным образом. Но какова бы ни была доля музыки и слова, музыки и движения и т.д., в упражнениях в комплексе они формируют и упорядочивают двигательную сферу ребёнка, его деятельность, положительно влияют на личность. Важно то, что бы у ребенка эти процессы нормализовались неосознанно, естественно.

Доступность логоритмики, увлекательная игровая форма, интересный по содержанию музыкально-речевой материал создают на музыкальном занятии положительный эмоциональный настрой и стимулируют потребность детей в общении, развивая не только основные музыкально-ритмические навыки, но нарушения общей моторики и речевого недоразвития детей.

# Физкультминутки.

Физкультминутка это - кратковременное (в течение 1 – 2 минут) мероприятие, которое способствует укреплению организма ребёнка, повышает его работоспособность. Физкультминутка проводится с целью активно изменить деятельность детей и этим ослабить утомление, а затем снова переключить их на продолжение занятия. Забавные стихи и смешные потешки, разнообразные упражнения, имитирующие движения их содержания, позволяют проводить интересную, содержательную и яркую физкультминутку в любой момент, как только педагог заметит, что внимание детей становится рассеянным, и им надо взбодриться.

# Музыкотерапия.

Музыкотерапия - метод психотерапии, основанный на эмоциональном восприятии музыки. В зависимости от мелодии, ее ритмической основы и исполнения музыка может оказывать самые разнообразные эффекты - от

индивидуального ощущения внутренней гармонии и духовного очищения до неуправляемого агрессивного поведения больших человеческих масс. Ее

можно использовать для влияния на самочувствие человека.

Влияние музыки на состояние детей первым в нашей стране начал и изучать выдающийся психоневролог В. М. Бехтерев еще в начале XX

столетия. Уже тогда было видно: детям полезно слушать классику и

колыбельные, что музыка не только развивает детей, но и оздоравливает их. Музыкотерапия - важная составляющая музыкально - оздоровительной работы в ДОУ. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет

детей, снижает напряжение и раздражительность, восстанавливает дыхание.

Это создание такого музыкального сопровождения, которое способствует коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательно- игровой деятельности.

Итак, музыкальные занятия с использованием технологий здоровье сбережения (как и любая другая ООД) будут иметь успех только при совместной деятельности музыкального руководителя, других специалистов и воспитателя, который активно помогает, организует самостоятельное музицирование детей в группе и закрепляет с дошкольниками все виды этих технологий.

И сейчас я проведу с вами музыкально-оздоровительное занятие. Готовы?

**2. Практическая часть.**

**Ход музыкально-валеологического путешествия**

**«Приключение в Здравгороде» (с использованием ИКТ):**

**Музыкальный руководитель (приветствует коллег):**

Солнышко ясное, здравствуй!

Небо прекрасное, здравствуй!

Все мои подружки, все мои друзья,

Здравствуйте, коллеги! Приветствую вас я!

Сегодня такая замечательная погода! Светит солнышко! Давайте пожелаем всем «Доброго утра».

**Валеологическая распевка «С добрым утром!».**

**Музыкальный руководитель:**

Скажите, друзья, что полезно для здоровья? *(Ответы).* Предлагаю отправиться в удивительный Здравгород. Вы согласны?

Хорошо, тогда отправимся на самом полезном для здоровья транспорте! *(На экране- виды транспорта).* И это? (*Велосипед*). Правильно!

**Исполняется ритмический этюд «На велосипеде» Е. Макшанцевой.**

**Музыкальный руководитель:**

Мы оказались на опушке леса, а через лес нужно идти пешком. Не боитесь? А как нужно там себя вести, кто знает? *(Ответы).*

**Ритмодекламация «Мы идём в весенний лес»** рус. нар. мел., обработка Степового (*движение по кругу, ортопедическая гимнастика, ф-ма*):  
Мы идём в весенний лес, сколько здесь вокруг чудес,  
Слева берёзка стройная стоит, справа ёлочка на нас глядит. (*марш*)  
Идём спокойно, не спеша, у всех осанка хороша.  
На носочках мы идём и ничуть не устаём (*на носочках*)  
И на пяточках умеем - всё сегодня мы успеем! (*на пяточках*)  
А медведь вот так идёт (на внешней стороне стопы),  
Ну, а мы – наоборот! (*на внутренней стороне стопы*),  
Прилетели журавли и соловушки малы, (лёгкий бег),  
Бабочки все закружились, на цветочки опустились. (*покружились, присели*)

**Музыкальный руководитель:**Наконец-то мы перешли лес! Какой свежий воздух! Как легко дышится! Посмотрите, на полянке так много весенних цветов! Давайте вдыхать их душистый аромат!  
**Дыхательная гимнастика «Аромат».**  
(*глубокий вдох, на выдохе говорить слово «аромат»)* (2 раза)

**Дыхательная гимнастика «Ветерок».**  
*(На экране-Здравгород).*

**Музыкальный руководитель:** Посмотрите, какой красивый Здравгород.

Как вы думаете, почему его так назвали? *(Ответы)*

Друзья, но город-то волшебный, а значит, без волшебства не обойтись! Предлагаю съесть волшебную конфетку. *(«Закидывает» всем в рот по конфете*).

**Артикуляционное упражнение «Спрячь конфету».**  
Раз – я вижу конфету, за правой щекой. *Дети прячут язык за правую щёку*  
Два – я вижу конфету за левой щекой. *Дети прячут язык за левую щёку*  
Три – не вижу конфеты я никакой! *Дети открывают широко* *рот*, *показывая, что ничего там нет.*Конфеткой угостились, *Дети облизываются*.  
В городе волшебном очутились.

*(Звучит волшебная музыка. На экране Домик Мажора и Минора).*

**Музыкальный руководитель:**

Друзья, вы узнали кто здесь живет? Правильно, это Мажор и Минор.

*(Показывает «помощников»).*

**Мажор:** В доме здесь Мажор живет,

Звонко песенки поет-

Добрые, задорные,

Веселые, мажорные. *(Мимикой необходимо показать хорошее настроение).*

**Минор:** А Минор к реке пошел,

Песню грустную завел:

- Ох, река проворная!

Ох, судьба минорная! *(Мимикой необходимо показать печальное настроение).*

**Интерактивная игра «Мажор- Минор».**

*Звучит музыка, все двигаются в соответствии с ней: веселая-прыгают, танцуют; грустная- ходят, опустив голову, грустные, печальные. В подтверждении на экране появляются Мажор или Минор.*

**Минор:** Очень стало грустно мне,

Что**-**то хрумкает в спине.

В горле все болит, горит,

Нос мой булькает, сопит.

**Музыкальный руководитель:**

Не переживай, Минор, мы тебя развеселим!

**Коммуникативная игра «Сороконожка».**

*(На экране появляется Паучок)*

**Проводится пальчиковая игра «Паучок».**

**Музыкальный руководитель:**

С паучком гуляли,

В магазин попали!

*(На экране магазин музыкальных инструментов. Заранее приготовить ширму, за которой лежат детские музыкальные инструменты.*

**ИГРА «Отгадай музыкальный инструмент».** *Музыкальный руководитель играет ритмический рисунок за ширмой, педагоги отгадывают звучащий инструмент).*

**Музыкальный руководитель:**

А когда на улице непогода, в Здравгороде рассказывают добрые музыкальныесказки или песенки. Хотите помузицировать? (Да).

**Проводится «Игра с ложками» под рус. народ. мелодию «Жили у бабуси».**

**Музыкальный руководитель:**

Наверняка, друзья, у вас устала спина…поэтому советую сделать веселый массаж!

**Проводится игровой массаж «Дружок».**

**Музыкальный руководитель:**

Почувствовали, как по телу разливается тепло? Значит, мы массаж сделали правильно. А тем временем нам пора возвращаться в детский сад, нас ждет вкусный и полезный обед! И, может быть, это будет гречка!

**Проводится «Гречневый массаж для рук».**

*Педагоги**подходят к столикам, на которых стоят тарелочки с гречневой крупой.*

Если печка – то печёт,

*Легко шлёпают ладошками*

*по гречке*

Если сечка – то сечёт,

*постукивают рёбрами ладоней*

Если гречка - то гречёт?

*Слегка надавливают ладонями*

*на крупу*

Вот и нет, она - растёт!

*Берут правой и левой рукой*

*щепотку гречки и высыпают*

*её в тарелку*

Если гречку собрать Берут немного гречки в руку и

И в горшок положить пересыпают из руки в руку,

Если гречку водою делают указательным пальцем

Из речки залить, правой руки круговые движения

по крупе

А потом, а потом делают указательным пальцем

Долго в печке варить, левой руки круговые движения.

То получится наша по крупе. Берут гречку в руки

Любимая каша! Трут ладошками друг о друга.

**Музыкальный руководитель:**

Какой мы сделаем вывод? Чтоб простуды не бояться, надо…

(Спортом заниматься!) Правильно!

**Релаксация.** А сейчас я вам предлагаю послушать волшебную музыку и с ее помощью перенестись в детский сад…устраивайтесь поудобнее и закрывайте глаза.

**(Звучит музыка "Сладкая грёза" П. И. Чайковского.)**

**Музыкальный руководитель:**

Вот мы и в детском саду!

**Рефлексия.** Вспомним, где и зачем мы были?

Какое же у вас сейчас настроение?

Мажорное…Значит, наше путешествие было полезным для вас, а хорошее настроение укрепит ваше здоровье!

Будьте здоровы и слушайте только полезную музыку!

# 