Республиканский конкурс

«Здоровьесберегающие технологии в воспитательно-образовательном процессе в условиях введения ФГОС дошкольного образования»

**Конспект**

мастер-класса

Номинация

«Лучшая методическая разработка по физическому

оздоровлению детей»

«Здоровьесберегающие технологии

на музыкальных занятиях в детском саду»  


Мирошниченко

Наталья Александровна

музыкальный руководитель

**Цель:**применение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе.

**Задачи:** познакомить педагогов с разнообразными методами и приёмами, которые оказывают положительное воздействие на физическое развитие детей.

-Здравствуйте, уважаемые коллеги!

- Крикните громко и хором, друзья,

- Помочь откажетесь мне? Нет или да?

- Деток вы любите? Да или нет?

- Пришли вы на мастер-класс,

Сил совсем нет,

Вам лекции хочется слушать здесь? (Нет)

Я вас понимаю…. Как быть господа?

Проблемы детей решать нужно нам? (Да)

Дайте мне тогда ответ

Помочь откажетесь мне? (Нет)

Последнее спрошу у вас я:

Активными все будете? (Нет или Да)

- Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем мастер-класс «Здоровьесберегающие технологии на музыкальных занятиях»

Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям. . ***Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости не найдёшь до самой старости. Так гласит народная мудрость.***  
  
Здоровьесберегающая технология - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Важно понимать что Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Всем известно, что здоровьесберегающие технологии – это правильно, с пользой для здоровья проведенные динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, игроритмика, ритмопластика, самомассаж и др.

***Самомассаж с шишками:***

Я предлагаю вам выполнить комплекс самомассажа:

Мишка по лесу ходил,

Много шишек находил *(Собрать шишки в корзинку),*

Много шишек находил и ребятам приносил.

Все ребятам подарил*. (Раздача шишек детям, называя всех по имени) .*

1, 2, 3, 4, 5-будем шишками играть, *(Подкидываем и ловим шишки руками).*

Будем шишками играть, между ручками катать. *(Катаем между рук)* .

Берём мы шишку в руку,

Катаем по ладошке *(Катаем шишку по ладошке) .*

Как яблочко в тарелочке

Лежит себе она. *(делаем рукой «тарелочку» и немного сжимаем шишку) .*

В ручку правую возьмём, и сильней её сожмём! (*Сжимаем шишку правой рукой) .*

Ручку быстро разжимаем, по руке её катаем. *(Катаем шишку по руке левой рукой)*

В ручку левую возьмём, и сильней её сожмём! *(Сжимаем шишку левой рукой) .*

Ручку быстро разжимаем, по руке её катаем. *(Катаем по руке левой рукой) .*

Полезны для здоровья*, (Катаем по тыльной стороне руки) .*

Ведь собраны с любовью *(Сжимаем шишку кончиками пальцев) .*

Они для наших деток

В корзиночке лежат*. (Кладут шишки в корзиночку)* .

Девчонки и мальчишки *(Встряхивают руками) .*

Катают эти шишки

А значит здоровеют рука и голова.

***Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости не найдёшь до самой старости. Так гласит народная мудрость.***  
  
Особенно эффективно оздоровительную работу проводить с использованием такого могучего средства в решении воспитательных, образовательных и коррекционных задач, как музыка. Тем более что именно музыка из всех видов искусства является самым сильным средством воздействия на человека.

Я предлагаю вам выполнить вместе со мной утреннюю гимнастику с танцевальными элементами: «Солнышко лучистое любит скакать».

Внимательно слушаем слова песни, которая звучит в данной зарядке и повторяем движения со мной.

Вы отлично двигались, а движение полезно для здоровья.

***Сейчас я вам предлагаю разучить пальчиковую гимнастику под музыку: «Пальчики – птички».***

Выполняя гимнастику можно подпевать слова песни.

И в конце нашего занятия выполним упражнения на релаксацию:

На общее расслабление.

**« Волшебный сон»**

Данное упражнение может проводиться после мышечной нагрузки, после занятий творчеством, умственного напряжения и как самостоятельная игра.

***Все умеют танцевать, бегать, прыгать и играть,***

***Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.***

***Есть у нас игра такая, очень легкая, простая.***

***Замедляется движенье, исчезает напряженье.***

***И становится понятно: расслабление приятно.***

***Реснички опускаются, глазки закрываются.***

***Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.***

***Дышится легко, ровно, глубоко.***

***Напряженье улетело и расслаблено все тело.***

***Будто мы лежим на травке…***

***На зеленой мягкой травке…***

***Греет солнышко сейчас, руки теплые у нас.***

***Жарче солнышко сейчас, ноги теплые у нас.***

***Дышится легко, вольно, глубоко.***

***Губы теплые и вялые, но нисколько не усталые.***

***Губы чуть приоткрываются и приятно расслабляются.***

***И послушный наш язык быть расслабленным привык.***

 звучит приятная расслабляющая музыка: «К Элизе» Л. В. Бетховен в современной обработке И. Крутого.

*Громче, быстрее, энергичнее.*

***Было славно отдыхать, а теперь пора вставать.***

***Крепко пальцы сжать в кулак,***

***И к груди прижать – вот так!***

***Потянуться, улыбнуться, глубоко вздохнуть, проснуться!***

***Распахнуть глаза пошире – раз, два, ,три, четыре!***

Все хором.

***Веселы, бодры мы снова и к занятиям готовы!***