

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
детский сад № 29 «Полянка».

**Мастер – класс для родителей: «Здоровьесберегающие  
технологии и возможность их применения в домашних  
условиях»**

Автор : музыкальный руководитель

Букина А.Я.

Г.Павлово.

**Цель** - построение эмоционально – доверительных взаимоотношений, способствующих полноценному развитию здорового ребёнка и позитивной самореализации взрослых.

**Задачи:**

- 1.Формирование элементарных представлений о здоровьесберегающих технологиях, применяемых на музыкальных занятиях.
- 2.Возможность применения здоровьесберегающих технологий дома.
- 3.Научить элементам пальчиковой игры.
- 4.Продемонстрировать способы дыхательной и артикуляционной гимнастики.
5. Познакомить с ритмопластикой «Весёлые путешественники» .
- 6.Продолжать устанавливать доверительные отношения с родителями.

Муз. рук.

Здравствуйтесь уважаемые родители. В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребёнка – это самая главная задача для родителей и сотрудников детского сада. Для эффективного решения данной задачи в нашем детском саду используются здоровьесберегающие технологии. Что же это? Это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействия всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья на всех этапах его обучения и развития. Сегодня я расскажу о здоровьесберегающих технологиях, которые я использую на музыкальных занятиях.

Один из видов здоровьесберегающих технологий это пальчиковая игра. На ладони много биологически активных точек. Воздействуя на них можно регулировать функционирование внутренних органов. Например, мизинец – сердце, безымянный палец – печень, средний палец – кишечник,, указательный палец – желудок, большой палец –голова. Поглаживание по ладони нормализует работу всего желудочно -кишечного тракта.

Пальчиковые игры развивают речь ребёнка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к рисованию, письму), формируют образно – ассоциативное мышление.

Муз. рук.

Сейчас я покажу пальчиковую игру.

### **«Весёлый художник».**

Весёлый художник

Плавные движения кистями

Весёлою краской

рук вверх - вниз.

В лесу на полянке

Цветочки раскрасил

Белой – ромашку,

Загибают пальцы на правой руке по

Розовой - кашку,

одному.

Фиалку - лиловой,

А клевер - бордовой.

Краскою синей – красивый цветок,

« Фонарики»

Мой самый любимый резной василёк.

В своей работе использую различные виды гимнастик: Это дыхательная гимнастика, которая помогает укрепить и развить дыхательную мускулатуру, артикуляционную гимнастику, которая улучшает дикцию, музыкальную память, внимание.

Муз. рук.

Предлагаю посмотреть дыхательное упражнение : « **Маятник**»

Тик так! Тик-так! Стучат часы,

И маятник качается.

У наших добрых малышей

День новый начинается!

Дети должны стоять ровно и прямо, ноги уже, чем на ширине плеч, руки висят вдоль туловища. На счёт «раз» опустить голову вниз (посмотреть в пол) – вдох! И сразу же без остановки ( не возвращая голову в и. п. на счёт «два» откинуть её вверх (посмотреть в потолок) – вдох! Выдох уходит посередине каждого вдоха. Следить, чтобы шея была абсолютно свободная, ненапряжённая. Норма 4 раза по 4 вдоха – движения.

Муз. рук.

А сейчас посмотрите упражнение артикуляционной гимнастики.

### **« Жаба Квака»**

Жаба Квака с солнцем встала,  
Сладко-сладко позевала.  
Травку сочную сжевала  
До водички поглотала.  
На кувшинку села,  
Песенку запела:  
«Ква –а-а»

Дети зевают.  
Имитируют жевательные  
Движения, глотание.

Произносят звуки отрывисто и

«Кве-е-е!»

громко.

«Ква –а-а!»

Жизнь у Кваки хороша!

Муз. рук. Я вижу, что вы устали. Предлагаю Вам встать в круг и потанцевать. Следующая здоровьесберегающая технология это ритмопластика. Работа по ритмопластике направлена на совершенствование движений с учётом динамических оттенков музыки, отработку выразительности движений, над лёгкостью, точностью их исполнения, координацией. Упражнения на ритмопластику я провожу в основном во время танцев.

Муз. рук.

Предлагаю выполнить всем вместе фрагмент ритмопластики.

**«Весёлые путешественники» муз. М. Старокадомского.**

**Задачи:** развитие координации движения рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умения сочетать движения с музыкой и словом.

Описание движений.

1 фигура.

1 куплет. Ходьба друг за другом бодрым шагом.

Припев:

И,П, -стоя лицом в круг.

На слова «Тра -та- та» -три хлопка справа у головы.

Повторение – три хлопка слева.

На слова «Мы берём с собой кота» на 4-х прыжках руки вниз.

На слова «чижика»- наклон вперёд, руки назад «хвостиком», «собаку» слегка присесть, руки перед собой, согнутые в локтях, кисти опущены.

«Петьку забияку»- шаг на месте, одновременно маховые движения руками, согнутыми в локтях,

«обезьяну» - наклон вправо, руки согнуты в локтях .ладони вперёд,  
«попугая» – наклон в том же положении влево,  
«вот» руки вперёд.

«кампания какая» руки опустить.

Повторение последней фразы – движения те же, в конце – шаг на месте.

Муз. рук. На сегодня всё. Всем большое спасибо за участие.

Надеюсь, полученные знания Вы будете применять дома.