

Мастер-класс
«Использование различных видов гимнастик
в домашних условиях»

- Уважаемые коллеги свой мастер-класс, я хочу начать с поговорки: «В здоровом теле - здоровый дух». Кто-нибудь догадался, чем сегодня мы будем заниматься?

- Правильно мы будем сегодня выполнять различные виды гимнастик. Благодаря им мы положительно повлияем на речевые зоны коры головного мозга, профилактике болезней дыхательных путей и воздействуем на биологически активные точки.

«Дыхательная система ребенка устроена природой чрезвычайно сложно и мудро.

Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови).

Дыхательная гимнастика развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка и укрепляет защитные силы организма.

Дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после воспаления лёгких или страдающим бронхиальной астмой.

Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики

1. Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его, если в доме имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им.

2. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натощак.

3. Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.

4. Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.

Я приглашаю вас за наши столы для проведения дыхательной гимнастики.

Следующий вид гимнастики пальчиковый, более подробно я бы хотела остановиться на су джок терапии.

Су джок терапия считается одной из лучших систем самооздоровления.

В переводе с корейского "Су" означает – кисть, "Джок" – стопа. Эти лечебные системы созданы не человеком – он только открыл их, а самой Природой. В этом причина ее силы и безопасности. Стимуляция точек приводит к излечению. Неправильное применение никогда не наносит человеку вред – оно просто неэффективно. На кистях и стопах располагаются системы высокоактивных точек соответствия всем органам и участкам тела. Воздействуя на них, мы можем регулировать функционирование внутренних органов. Например, мизинец – сердце, безымянный – печень, средний – кишечник, указательный – желудок, большой палец – голова

В коррекционно - логопедической работе приемы Су- Джок терапии я активно использую в качестве массажа при дизартрических расстройствах, для развития мелкой моторики пальцев рук, а также с целью общего укрепления организма.

Задачи:

- Воздействовать на биологически активные точки по системе Су–Джок.
- Стимулировать речевые зоны коры головного мозга.
- Нормализовать мышечный тонус.
- Использовать элементы Су– Джок терапии на различных этапах работы по коррекции речи.
- Содействовать снижению двигательной и эмоциональной расторможенности.

Сейчас я вам предлагаю поиграть в игру:

Я мячом круги катаю,

Взад - вперед его гоняю.

Им поглажу я ладошку,

Будто я сметаю крошку.

И сожму его немножко,

Как сжимает лапу кошка.

Каждым пальцем мяч прижму,

И другой рукой начну.

Обратите внимание в каждом шарике есть колечко, давайте его достанем и поиграем с ним.

«Семья»

Этот пальчик — дедушка,

Этот пальчик — бабушка,

Этот пальчик — папочка,

Этот пальчик — мамочка,

Этот пальчик — я!

Вот и вся моя семья!

Через музыку, движения и слова — к правильной речи.

Логоритмика – это комплекс двигательных упражнений, в которых разные движения (туловища, головы, рук, ног) сопровождаются произношением специального языкового материала с музыкальным сопровождением. Одна из основных задач логоритмики – устранение речевых нарушений, решение проблемы развития речи у детей. Занятия по логоритмике помогут сформировать и развить:

1. ОБЩУЮ И МЕЛКУЮ МОТОРИКУ
2. КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ ВО ВЗАИМОСВЯЗИ С РЕЧЬЮ
3. ОРИЕНТАЦИЮ В ПРОСТРАНСТВЕ
4. ЧУВСТВО МУЗЫКАЛЬНОГО И СТИХОТВОРНОГО ТЕМПА И РИТМА
5. ДЫХАНИЕ
6. АРТИКУЛЯЦИЮ, МИМИКУ И ГОЛОС
7. УМЕНИЕ РАССЛАБЛЯТЬ МЫШЦЫ ТЕЛА, РЕЛАКСАЦИЮ
8. ПРАВИЛЬНОЕ ЗВУКОПРОИЗНОШЕНИЕ И ФОНЕМАТИЧЕСКИЙ СЛУХ
9. СЛУХОВОЕ ВНИМАНИЕ И ПАМЯТЬ
10. ТВОРЧЕСКУЮ ФАНТАЗИЮ И ВООБРАЖЕНИЕ
11. РАСШИРИТЬ СЛОВАРНЫЙ ЗАПАС

Логоритмика является одной из составляющих в системе музыкально-оздоровительной работы в условиях современного ДОУ, разработанной с учётом ФГОС. Она раскрывает такие виды здоровьесберегающих технологий, как:

- валеологические песни-распевки (песенки мажорного лада в начале занятия, задающие позитивный тон и подготавливающие голос к пению);

- дыхательная гимнастика (упражнения, которые формируют правильное речевое дыхание (короткий вдох и длинный выдох) и тренируют силу вдоха и выдоха);
- артикуляционная гимнастика (упражнения, способствующие тренировке мышц речевого аппарата);
- игровой массаж (выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшает циркуляцию крови, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему, поднимает настроение и улучшает самочувствие человека);
- пальчиковые игры (упражнения с пальчиками и ладошками, развивающие речь ребенка, общую и мелкую моторику, благоприятно влияющие на все функции организма);
- речевые игры (песенки, сопровождающиеся движениями и звучащими жестами, которые эффективно влияют на развитие эмоциональной выразительности речи, двигательной активности, ориентации в пространстве, слухового внимания, чувства ритма, музыкальной памяти, творческой фантазии и воображения, расширяют словарный запас);
- сказки-шумелки (игра на шумовых и музыкальных инструментах способствует развитию слухового восприятия, мелкой моторики, формирует навыки сотрудничества и сотворчества);
- коммуникативные игры (музыкально-ритмические движения с непосредственным контактированием с партнером развивают навыки общения, разрешения конфликтных ситуаций, установление контакта);
- музыкотерапия (слушание правильно подобранной музыки с выполнением, психогимнастических этюдов повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание).

Основной принцип построения всех перечисленных видов работы — тесная связь с музыкой. Музыка с её огромным эмоциональным влиянием позволяет бесконечно разнообразить приёмы движения и характер упражнений.

Я предлагаю вам провести валеологическую песню - распевку «Доброе утро»,

Доброе утро! (Поворачиваются друг к другу).

Улыбнись скорее! (Разводят руки в стороны).

И сегодня весь день (Хлопают в ладоши).

Будет веселее.

Мы погладим лобик, (Выполняют движения по тексту).

Носик и щёчки.

Будем мы красивыми, (Постепенно поднимают руки вверх,

Как в саду цветочки! выполняя "фонарики").
Разотрём ладошки (Выполняют движения по тексту).
Сильнее, сильнее!
А теперь похлопаем
Смелее, смелее!
Ушки мы теперь потрём (Трут ушки).
И здоровье сбережём.
Улыбнёмся снова, (Поворачиваются друг к другу, улыбаются).

Будьте все здоровы! (Разводят руки в стороны).

Игровой массаж:

Капуста"

Мы капусту рубим, рубим. (Стучат по спине рёбрами ладоней).

Мы морковку трём, трём. (Трут спину кулачками).

Мы капусту солим, солим. ("Бегают" пальчиками по спине).

Мы капусту жмём, жмём. ("Жмут").

Сок капустный пьём, пьём. (Гладят спину).

Релаксация:

Современные **дошкольники** порой загружены не меньше взрослых. Посещая детский сад, различные кружки они получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. Такие нагрузки отрицательно сказываются на здоровье **детей**. Для того, чтобы душевные силы не иссякали, а психика продолжала работать нормально, есть смысл периодически применять специальные упражнения по релаксации и снятию эмоционального напряжения. Сегодня у нас с вами выдался насыщенный и напряженный день, мы все устали, давайте проведем небольшую релаксацию.

"Тихо, тихо"

Тихо, тихо, будто в сказке,

Мы на коврике лежим.

Все закроем наши глазки,

И представим, что мы спим.

Сон нам снится, будто в море

Мы на корабле плывём,

И на солнечном просторе
Волны плещут за бортом.
Чайки кружат в небе синем
Среди белых облаков.
По волнам плывут дельфины,
Нам желают сладких снов.
Но конец приходит сказке.
Просыпаться нам пора.
Открываем свои глазки,
Поднимаемся с ковра.
Скажем мы "Спасибо!",
Скажем "До свиданья!",
Повернёмся друг за другом
И помашем на прощанье.

В результате применения **релаксации**, у многих детей **налаживается сон**, они становятся более уравновешенными и спокойными. **Релаксационные упражнения полезны всем**, но особенно - часто болеющим детям, возбудимым, тревожным. Они благотворно действуют на детский организм. С помощью релаксационных упражнений на занятиях создаётся положительный эмоциональный настрой, устраняется замкнутость, снимается усталость. С их помощью у детей развиваются навыки концентрации, пластика, координация движений.

Сегодня мы сами проделали несколько видов гимнастик для укрепления здоровья ребенка и показали как можно в домашних условиях провести свой досуг весело и с пользой.

Всем спасибо за внимание и участие.

