

Мастер-класса для педагогов
«Музыкальные тропинки здоровья»
Подготовила: музыкальный руководитель
Киракосян Е.А.

Предлагаем вашему вниманию **мастер-класс** с использованием нетрадиционных методов **оздоровления в музыкальной деятельности**, которые вы можете использовать в своей практике. Наряду с традиционными элементами **здоровьесбережения**, которые вам всем знакомы, мы начали использовать и нетрадиционные формы. Но сначала предлагаю начать наше знакомство с приветствия: **«Здравствуй!»**

Здравствуй, солнце золотое! (*Встают на носочки руки вверх*)

Здравствуй, небо голубое! (*Делают развороты вправо-влево*)

Здравствуй, вольный ветерок! (*Качают руками вправо-влево*)

Здравствуй, маленький дубок! (*Присаживаются*)

Здравствуй утро! (*Правую руку в сторону ладошкой вверх.*)

Здравствуй день! (*Левую руку в сторону ладонью вверх.*)

Нам здороваться не лень!

Прошу вас присаживаться.

Делая разные виды массажа 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.

1. Я предлагаю вам выполнить массаж с использованием аппликатора Кузнецова.

Не у каждого ребенка есть возможность поиграть на **музыкальных** инструментах и ребятам очень нравится данное упражнение, где происходит первое знакомство с инструментом.

Пальцы опускаются на клавиши по порядку, от мизинца к большому, от большого к мизинцу на каждый слог стиха.

Ежик

Ежик, ежик чудачек,
Сшил колючий пиджачок. 2раза

Два веселых гуся

Жили у бабуси

Два веселых гуся.

Один серый другой белый

Два веселых гуся.

2. Следующий вид массажа — многие его используют в своей работе: ребристые карандаши, которые есть в каждой группе. У меня они выполнены в виде смешных человечков. А еще можно их использовать для массажа спины, пальчиков ног, в работе в паре.

Карандаш в руках катаем и ладошки согреваем,
Очень быстро мы катаем, никогда не замерзаем.

Карандаш я покачу вправо-влево, как хочу.

Побежит по пальчикам веселый карандаш,

Постучит по пальчикам порадует всех нас.

3. Детям очень нравится выполнять упражнения с шишками, а тем более, что они еще очень красивые.

Мишка по лесу ходил, *(двумя руками мнут шишку.)*

Мишка шишки находил, *(в правой руке мнут.)*

В детский сад нам приносил. *(Другой рукой те же движения.)*

Раз, два, три, четыре, пять. *(Перекладываем из руки в руку.)*

Будем с шишками играть. *(Катаем шишки по одной ладони.)*

По ладошечке катать. *(По другой.)*

В ручку правую возьмем и сильнее ее сожмем.

Руку быстро разжимаем, на столе ее катаем.

В ручку левую возьмем и сильнее ее сожмем.

Руку быстро разжимаем, на столе ее катаем.

Пальчики свои встряхнем и немного отдохнем.

Следующее направление-развитие дыхания.

4. Мы с вами сейчас надуваем шарик с помощью короткого дыхания. (Надуваем шарики)

А теперь с помощью длинного дыхания.

Нагрузка на глаза у современного ребенка огромная. Это телевидение, компьютер и сотовый телефон, без которых не мыслит свою жизнь современный маленький человек. А отдыхают глаза ребенка только во время сна. Поэтому гимнастика для глаз полезна детям любого возраста в целях профилактики нарушений зрения. Ее можно использовать как элемент релаксации.

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса. **Закрывают глаза**
Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.

А теперь мы их откроем, через речку мост построим.

Открывают глаза, взглядом рисуют мост.

Нарисуем букву о, получается легко.

Глазами рисуют букву о.

Вверх поднимем, глянем вниз,

Глаза поднимают вверх, опускают вниз.

Вправо, влево повернем,

Глаза смотрят вправо-влево.

Заниматься вновь начнем.

Игровой самомассаж

Этот пальчик

Этот пальчик хочет спать

Этот пальчик лёг в кровать

Этот пальчик чуть вздремнул

Этот пальчик уж уснул

Этот пальчик крепко спит

Никто больше не шумит.

(Дети загибают пальцы по очереди, начиная с мизинца)

Артикуляционная гимнастика

Жаба Квака

(комплекс упражнений для мышц мягкого нёба и глотки)

Жаба Квака с солнцем встала, (*потягиваются*)

Сладко-сладко позевала. (*зевают*)

Травку сочную сжевала (*жевательные движения*)

Да водички поглотала, (*глотают*)

На кувшинку села, песенку запела:

"Ква-а-а-а! Квэ-э-э-! Ква-а-а-а!"

Жизнь у Кваки хороша! (*произносят звуки отрывисто и громко*)

Звучит музыка. Рефлексия для педагогов.

Как приятно нам, сидеть и воздухом дышать

Вдох – выдох, вдох – выдох!

Реснички опускаются, глазки закрываются.

Напряженье улетело и расслабилось все тело.

Живот поднимается – шарик надувается,

Живот опускается – и шарик сдувается.

(*Руки не напряжены и расслаблены.*)

Наши руки так стараются, пусть и ноги расслабляются.

И приятно нам такое состояние покоя.

Результатами этой работы являются:

- Стабильность эмоционального благополучия каждого ребенка.
- Снижение уровня заболеваемости.
- Повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей.
- Повышение уровня речевого развития.
- Стабильность физической и умственной работоспособности.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе музыкальная здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребенка привычку к здоровому образу жизни.