

Мастер-класс: «Динамическая пауза с использованием здоровьесберегающих технологий.
(для родителей и воспитателей.)

На мастер-классе с родителями наших воспитанников, я познакомила и дала им рекомендации родителям и воспитателям, как в домашних условиях, в условиях детского сада и в игровой деятельности проводить с детьми ряд коррекционных упражнений с учетом здоровьесберегающих технологий. Акцентировала внимание родителей на то, что исходя из психолого-возрастных особенностей детей с нарушением зрения, надо обращать внимание на утомляемость ребенка, на его сосредоточение, активность, желание в игровой форме выполнять эти упражнения. Добиваться, чтобы ребенок сам проявлял желание к их выполнению, при этом обязательно использовать музыку, а именно ту, которая нравится его ребенку.

Упражнение на напряжение и расслабление мышц спины и шеи
«Пень».

На болоте стоит пень,
Шевелиться ему лень: *(стоят, руки прижаты к туловищу, все мышцы напряжены)*
Шея не ворочается, *(напрягают шею)*
А посмеяться хочется *(расслабляются, смеются).*

Пальчиковая гимнастика «Снежинка»

Мы ладошки раскрываем *(сжимают и разжимают кулачки)*
И снежинки собираем: *(показывают раскрытые ладошки)*
- Раз, два, четыре, пять, *(загибают пальцы, начиная с большого)*
Нет снежинок и опять: *(показывают ладошки)*
Раз, два, три, четыре, пять *(загибают пальцы)*
Снег в ладоши набираем *(сжимают и разжимают кулачки)*
И снежинки все считаем:
- Раз, два, три, четыре, пять *(загибают пальцы по одному)*
Каждая снежинка *(попеременные хлопки ладонями)*
Чётко мне видна,
Словно балеринка *(работают кисти рук и пальцы)*
Кружится она.

Пальчиковая гимнастика «Доброта».

Если пальчики грустят - *(пальцы плотно прижаты к груди)*
Доброты они хотят!
Если пальчики заплачут - *(трясут кистями)*

Их обидел кто-то, значит!
Наши пальцы пожалеем, (*«моют» ладошки, дышим на них*)
Добротой своей согреем!
К себе ладошки мы прижмём, (*поочерёдно перекладывают ладони*)
Гладить ласково начнём! (*поочерёдно гладят ладони*)
Пусть обнимутся ладошки, (*скрестить пальцы, ладони плотно прижать*)
Поиграют пусть немножко, (*быстро-быстро стучать пальцами обеих рук*)
Каждый пальчик нужно взять (*каждый пальчик зажимают в кулачок*)
И покрепче обнимать!

Упражнение на развитие речевого дыхания «Снежинка».

Кружится снежинка в воздухе морозном, (*поочерёдно поднимают и опускают руки*)
Падают на землю кружевные звёзды. (*кружатся на месте*)
Вот одна упала на мою ладошку (*медленно приседают и берут снежинку, лежащую на полу*)
Ой, не тай, снежинка! Подожди немножко! (*делают вдох и осторожно дуют*)

Массаж активных точек (для профилактики простудных заболеваний) «Бабка Ёжка».

Бабка Ёжка ждёт гостей, (*поглаживают шею ладонями движениями от шейного отдела позвоночника к ярёмной ямке*)
Полон рот её гвоздей, (*большие пальцы на шею под челюсти и мягко поглаживают*)
Я спросил у Бабки Ёжки (*сжимают пальцы в кулачки, а указательными быстро-быстро растирают крылья носа*)
Кто бежал тут по дорожке? (*приставляют ладони ко лбу и растирают его движениями в стороны-вместе*)
А Яга сидит на пне (*сильно раздвигают средний и указательные пальцы, ставят перед ухом и за ним и сильно растирают*)
И подмигивает мне (*трут ладони и подмигивают*)

Речевое упражнение «Гимнастика»:

Рано утром на полянку
Друг за другом мы идём
И все дружно по порядку
Упражнения начнём:
Раз – подняться, потянуться,
Два – согнуться, разогнуться,

Три – в ладоши три хлопка,
Головою три кивка,
На четыре - руки шире,
Пять - руками помахать,
Шесть - на месте пошагать!

Массаж головы

«Бабка Яга моет голову» (*мягкими движениями массирует голову*).

Массаж голени.

Яга купила себе боты (*поглаживают голень обеих ног «надевают боты»*)
И пошла гулять к болоту,
Пока шла она к болоту, (*делают вращательные движения стопами и трясут, как будто сбрасывают боты*)
Потеряла где-то боты.

Самомассаж рук, ладоней «Морозко».

Заморозил нас, Морозко, (*руки скрестить и ладонями тереть плечо от локтевого сустава*)
Влез под тёплый воротник, до плечевого сустава)
Как воришка, осторожно, (*трут поочерёдно голени ног от кончиков пальцев*)
В наши валенки проник.
У него свои заботы - (*трут тыльные стороны ладоней*)
Знай, морозь, да посильней!
Не балуй, Мороз, ну, что ты (*грозят указательным пальцем*)
Так не жалуешь детей! (*сильно растирают ладони*)

Музыкальный материал подбирается в соответствии с содержанием упражнений, легкий и доступный для музыкального восприятия ребенком.