Мастер-класс

«Здоровьесберегающие технологии при работе с ОВЗ по музыке»

Здоровье детей, физическое, психическое, нравственное - это самая актуальная проблема дошкольного образования, так как с каждым годом увеличивается количество детей с различными отклонениями в поведении, развитии и здоровья. Дети с ОВЗ– это дети, имеющие отклонения психического или физического плана, которые обусловливают нарушения общего развития, не позволяющие детям вести полноценную жизнь. Им необходима такая помощь, которая могла бы стимулировать и активизировать их. Особенно эффективно **оздоровительную работу проводить с использованием** такого средства, как **музыка**.

Применение на музыкальных занятиях здоровьесберегающих технологий помогает обеспечить более бережное отношение к физическому и духовному здоровью воспитанников, выявить и развить музыкальные способности и творческий потенциал каждого ребенка.

 **В своей музыкально-оздоровительной работе я использую следующие виды здоровьесберегающих технологий**: это логоритмика,валеологические песенки – распевки, элементы психогимнастики, ритмопластика, игровой массаж, пальчиковые игры и сказки, музыкально- речевые игры, дыхательная и артикуляционная гимнастика**.**

Сегодня я хотела бы показать вам часть тех упражнений, которые можно использовать на занятиях.

1. Психогимнастические упражнения на своих **занятиях я использую в начале занятия** – чтобы помочь ребятам настроится на рабочий лад *(в зависимости от их настроения)*; в конце **занятия – на релаксацию**.

*«Воздушные шарики»*

Цель: Снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу».

Упражнение можно повторить 3 раза.

*«Корабль и ветер»*

Цель: Настроить группу на рабочий лад, особенно если дети устали.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию:

«Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки. А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!»

Упражнение можно повторить 3 раза.

**2. Валеологические песенки-распевки**

Валеологические песни-распевки не только подготавливают ребенка к пению, но и поднимают настроение, задают позитивный тон, и имеют здоровьесберегающую направленность.

-Доброе утро, улыбнись скорее, *(Поворачиваются друг к другу)*

И сегодня целый день *(Хлопают в ладоши)*

Будет веселее.

Мы погладим лобик, *(по тексту)*

Носик и щёчки,

Будем мы красивыми, *("фонарики")*

Как в лесу цветочки.

Ушки мы теперь потрём *(по тексту)*

И **здоровье сбережём**

Улыбнёмся снова *(кланяются, разводят руки в стороны)*

Будем все **здоровы**.

**3. Игровой массаж**

Игровой массаж тоже проводится на **музыкальных занятиях**. Для проведения игрового массажа можно использовать потешки, стишки. Игровой массаж можно проводить как индивидуально, так в парах и по группах.

Две тетери

На лугу, на лугу

Стоит миска творогу.

Прилетели две тетери,

Поклевали, улетели. Дети гладят животик

по часовой стрелке.

*«Бегают»* пальчиками по телу.

Щиплют двумя пальцами.

Машут руками.

Кошкин дом (в парах)

Дети стоят парами, один впереди. один сзади

Тили-бом, тили-бом! Стучат кулачками по спине

Загорелся Кошкин дом.   Хлопают в ладоши

Загорелся Кошкин дом. Идет дым столбом!     Рисуют на спине «дым»

Кошка выскочила! Глаза выпучила. Шлепают ладошками по спине.

Бежит курочка с ведром,   бегают по спине пальцами

Заливает Кошкин дом. Гладят по спине сверху вниз

 А лошадка — с фонарем,  стучат кулачками

 А собачка с помелом,  гладят по спине вправо-влево.

Серый заюшка — с листом. Стучат ребром ладони.

Раз! Раз! раз! раз!      хлопают в ладоши

И огонь погас.   Гладят по спине сверху вниз.

Музыкальный. Железновы.

4. Артикуляционная гимнастика

Она не занимает много времени, но эффективно активизирует речевой аппарат, помогает устранить напряженность и скованность, разогревает мышцы языка, губ, развивиет мимику.

**Упражнение «Бегемотик»**

Бегемотик рот открыл,

Подержал, потом закрыл.

Мы подразним бегемота —

Подшутить над ним охота.

*Учимся широко и спокойно открывать и закрывать рот.* *Повторяем упражнение 3—5 раз. Даем ребенку время для отдыха и расслабления. Предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3—4 раза.*

**Упражнение «Улыбка»**

Улыбается щенок,

Зубки напоказ.

Я бы точно так же смог,

Вот, смотри. Сейчас.

*Широко разводим уголки губ, обнажив сжатые зубы. Возвращаем губы в спокойное положение. Даем ребенку время для отдыха и расслабления. Предлагаем сглотнуть слюну.               Повторяем упражнение 3 – 4 раза.*

5. Пальчиковые игры: Эти игры развивают речь, чувство ритма, мелкую моторику рук.

*"Твои пальчики"*

Вы показываете ребёнку движения, он повторяет за вами.
Этот пальчик самый большой,
Самый весёлый, самый смешной! (Показываете ребёнку большой палец)
Этот пальчик - указательный.
Он солидный и внимательный. (Указываете на что-нибудь указательным пальцем)
Этот пальчик - средний,
Ни первый, ни последний. (Отгибаете средний палец)
Этот пальчик - безымянный,
Он не любит каши манной. (Согните средний палец, как будто он не хочет каши.)
Самый маленький мизинчик
Любит бегать в магазинчик! (Оттопырьте мизинец, будто он хочет убежать)

Музыкальный Железновы.

6. Ритмопластика.

Она включает в себя **ритмические**, **музыкальные**, пластические игры и упражнения, танцы, которые способствуют развитию координации движений, укреплению и развитию мышц, совершенствованию навыков связной речи, коррекции речевой функциональной системы.

«Здравствуй, милый друг».

**«Пластический импровизационный этюд с осенними листьями»музыка «Осенний сон» Джойса. Попробуем рассказать танцевальную историю?**

Однажды нежный летний Ветерок почувствовал приближение холодов и решил улететь в теплые края. Путь туда лежит через парк, в котором жили его друзья – листочки. Он посмотрел вниз и ахнул: на земле лежал необыкновенной красоты ковер из разноцветных листьев. Ветерок опустился вниз и начал играть с листьями. Он поднимал их с земли и подбрасывал в воздух, кружил в осеннем прощальном танце, собирал в букеты, разбрасывал в разные стороны, а потом опять кружил, кружил. Но вот Ветерок последний раз взмахнул крылом и улетел, а листочки тихо опустились на землю, стараясь улечься так, чтобы получился яркий, красивый ковер.

Упражнение на расслабление.

СНЕГОВИК
Цель. Умение напрягать и расслаблять мышцы шеи, рук, ног и корпуса.
Ход игры. Дети превращаются в снеговиков: ноги на ширине плеч, согнутые в локтях руки вытянуты вперед, кисти округлены и направлены друг к ругу, все мышцы напряжены. Педагог говорит: «Пригрело солнышко, под его теплыми весенними лучами снеговик начал медленно таять». Дети постепенно расслабляют мышцы: опускают бессильно голову, роняют руки, затем сгибаются пополам, опускаются на корточки, падают на пол, полностью расслабляясь.

Уважаемые коллеги, я показала вам минимум разнообразных методов и приемов, которые можно использовать в работе не только на музыкальных занятиях. Все эти методы и приемы оказывают положительное воздействие на здоровье детей.