

## Мастер - класс для педагогов

### "Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми с ОВЗ"

Вязовкина Яна Владимировна,  
учитель-логопед



**Здоровьесберегающая технология** – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога.

**Цель здоровьесберегающих технологий** - обеспечение условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья, эмоционального благополучия детей с ОВЗ.

#### *Дыхательная гимнастика.*

##### «Вертушка»

Ноги на ширине плеч, руки опущены. Поворот направо – вдох; поворот налево, свободно размахивать руками, на выдохе произносить «Фрр!» Повторить 3 –4 раза.

«Водолаз» Предложите ребёнку представить, что он находится в море и опускается подводу. Нужно сделать глубокий вдох и постараться подольше задержать дыхание.

##### «Часики»

Ребенок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены, размахивая прямыми руками вперед и назад, нужно произносить «тик-так».

#### *Телесно-ориентированные игры и упражнения*

«Ушки» - растираем уши ладонями сверху вниз, «Весёлые носики» - потереть область носа, поворачивать кончик носа вправо, влево.

«Тёплые ручки» -растираем и разминаем пальцы рук со словами: разотру ладони сильно каждый пальчик покручу, поздороваюсь со всеми, никого не обойду, этот пальчик мой большой, он с широкою душой, этот указательный, умный и внимательный, этот пальчик средний, выше чем соседний, этот безымянный, он немножко странный, и мизинчик маленький смелый и удаленький, с ноготками поиграю, друг о друга их потру, затем руки я помою, пальчик в пальчик я вложу, на замочек я закрою и тепло поберегу (переплетают пальцы, подносят к груди), вытяну я пальчики, пусть бегут как зайчики (вытягивают

пальцы вверх и шевелят ими).

### **Самомассаж лица и шеи**

Ручки растираем и разогреваем, и лицо своим теплом мы умываем (проводим по лицу ладонями сверху вниз) проводим по лицу ладонями сверху вниз).

Грабелки сгребают все плохие мысли (граблеобразные движения от середины лба к вискам).

Ушки растираем вверх и вниз мы быстро.

Щёки растираем чтобы надувались (круговыми движениями разминаем щёки).

Губки разминаем, чтобы улыбались (разминаем губы большим и указательным пальцем).

Губы пожуём мы, шарики надуем и губами вправо, влево потанцуем.

Мы язык за губу заворачиваем, кулачком по губам поколачиваем.

Тянем подбородок мы к ушам, щипаем, а потом по шейке ручками стекаем (поглаживание шеи всей ладонью).

### ***Пальчиковая гимнастика***

**Вышел дождик.** Вышел дождик на прогулку. Он бежит по переулку. *(Пальчики «шагают» по столу)*

Барабанит по окошку, наругал большую кошку, *(Загибают по одному пальцу на обеих руках)*

Вымыл зонтики прохожих, крыши дождик вымыл тоже.

Сразу мокрым город стал. *(Трясут ладонями, как будто отряхивают с них воду)*

Дождик кончился, устал. *(Кладут ладони на стол)*

**В магазине .** Мы в новом магазине посуду покупали: *Руки на столе ладонями вниз; разводите пальцы в стороны и соединять.*

Тарелки, блюда, чашки *Поднимать поочередно пальцы правой руки*

На полках выбирали.

Красивую кастрюлю, молочник и солонку,

Набор ножей и вилок, *Поднимать поочередно пальцы левой руки*

Шумовку и масленку.

### ***Кинезотерапия (кинезиологические упражнения)***

**«Кольцо».** Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем, последовательно указательный, средний и т.п. Выполняется в прямом и обратном порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

**«Кошка».** Последовательно менять два положения руки: кулак, ладонь (сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе).

### **«Ухо-нос»**

Левой рукой взять за кончик носа, правой – за противоположное ухо, одновременно опустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью наоборот».

### **«Лезгинка»**

Левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе, правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой, после одновременно сменить положение.

## **Релаксация**

**«Мороженое»**. Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Дети стоят на ковре. Им предлагается поиграть в мороженое. Ведущий: «Вы - мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое как камень. Ваши ручки напряжены, ваше тело ледяное. Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, ручки, ножки стали мягкими, расслабленными. Ручки бессильно повисли вдоль тела...»

**«Самолет летит, самолет отдыхает»**. Цель: снять эмоциональное напряжение путем чередования сильного напряжения и быстрого расслабления мышц.

Процедура проведения. Ведущий предлагает ребятам полетать. Но сначала они должны превратиться в быстрые самолетки. Дети поднимают руки, как крылья, напрягают их (потому что нужны сильные крылья, чтобы самолетик летел). Стоя на месте, дети изображают самолетки (смысл упражнения в том, чтобы напрягать и расслаблять руки), жужжат «моторами», двигают «крыльями», затем опускают их расслабленными - самолетки прилетели, крылья устали и хотят отдохнуть.

**«Лимон»**. Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Ведущий предлагает детям представить, что в правой руке у них лимон, из которого нужно выжать сок. Дети как можно сильнее сжимают правую руку в кулаке, затем расслабляют ее. Аналогичное упражнение выполняется левой рукой. Затем дети садятся на стулья и пьют воображаемый сок.

## **Глазодвигательные упражнения**

### **«Зайка»**

Дети выполняют движения согласно тексту.

Вверх морковку подними,

На нее ты посмотри.

*(Поднимаем глаза вверх)*

Вниз морковку опусти,

Только глазками смотри.

*(Опускаем глаза вниз)*

Вверх-вниз, вправо-влево,

Влево-вправо, вниз-вверх.

*(Переводим глаза сверху вниз и справа налево в соответствии с текстом)*

Ай да зайка-плутишка,

Смог запутать он нас всех!

*(Повторяем предыдущее движение глазами)*

Зайка глазками моргает,

Зайка глазки закрывает.

*(Часто моргаем глазами, закрываем глаза, расслабляемся).*

### **«Глазки»**

Нарисуем большой круг

И осмотрим все вокруг.

Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону).