Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №6 города Кирово-Чепецка Кировской области

Дидактическая разработка

мастер-класса для родителей

на тему: «Быть здоровым – это модно!»

Работу выполнила: Тебенькова

Елена Васильевна

учитель-логопед

I квалификационной категории

г. Кирово-Чепецк

2023г.

**Пояснительная записка**

**1. Актуальность разработки**

Известно, что дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Наметившаяся в последние десять лет устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников диктует необходимость поиска механизмов, позволяющих изменить эту ситуацию.

Работая с детьми со зрительной патологией практически 80% детей имеют речевые нарушения.

Для детей с речевой патологией характерно нарушение артикуляционной моторики, общей и мелкой моторики. Дыхание у них очень часто поверхностное, ключичное. Одни дети гиперактивные, другие пассивные, вялые, что обусловлено слабостью нервной системы, парезом мышц, иннервирующих дыхание, органы артикуляции, мимику, общую и мелкую моторику.

В этой связи весьма актуальным становится вопрос о внедрении в практику логопедической работы здоровьесберегающих технологий, т. е. такой организации образовательного процесса на всех его уровнях, при котором качественное обучение, развитие и воспитание детей происходит без ущерба их здоровью, а наоборот способствует его укреплению.

Здоровьесберегающие технологии – это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального и физического здоровья всех субъектов образовательного процесса.

Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечить дошкольнику высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни и воспитав у него культуру здоровья.

Одним из путей решения данной проблемы может быть знакомство родителей со здоровьесберегающими технологиями, которые можно использовать не только в ДОУ, но и в домашних условиях. Развивая педагогическую компетентность родителей, мы помогаем семье находить ответы на интересующие вопросы в воспитании детей, привлекаем их к сотрудничеству и взаимодействию в плане выработки единых подходов в воспитании здорового ребёнка.

**2. Теоретическое обоснование**

Одной из задач образовательной программы дошкольного образования в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования является оказание психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Материал данной дидактической разработки предполагается использовать с родителями воспитанников среднего, старшего дошкольного возраста.

Данная методическая разработка знакомит родителей со здоровьесберегающими технологиями, которые оказывают положительное воздействие на речевое развитие детей с нарушением зрения. Родители в непринужденной обстановке знакомятся с игровыми методами и приемами, которые помогают коррекционную логопедическую работу провести в интересной форме в домашних условиях, создавая положительный эмоциональный комфорт ребенку.

Дальнейшее проведение «уроков здоровья» помогут вызвать желание и интерес к совместному сотрудничеству в вопросах оздоровления детей, а также способствовать укреплению внутрисемейных связей.

**3. Цель** данного мастер-класса - применение здоровьесберегающих технологий в коррекционно-логопедической работе ДОУ совместно с родителями.

**4. Средства:** проектор, экран, презентация «Урок здоровья», флажки красного, желтого, зеленого цвета, цветок, буклеты: «Веселый язычок», «Су-Джок терапия», «Дыхательные игры и упражнения», шарики Су-Джок, тексты стихов для игры с Су-Джок шариками, пособия для развития дыхания, для изготовления вертушки: бумага, трубочки для коктейля, два картонных ограничителя(цветочек) с отверстием, самоклеящаяся бумага, корзинки для раздаточного материала.

Место проведения - группа. Столы расставлены полукругом, напротив -экран.

**5. Сценарный план**

Логопед:

-Добрый день, уважаемые родители!

-Сегодня, я приглашаю вас посетить урок здоровья.

-Чтобы нам настроиться на предстоящую деятельность, выполним упражнение. Попробуем сделать его вместе.

Чтоб начать урок здоровья

Нужно нам создать условья,

Сделать мысленный настрой

Приглашаю всех со мной.

-Прижмите одну руку ко лбу, другую – к затылку. Предварительно проверьте, какую руку удобнее куда положить.

Глаза закрываем,

Здесь и сейчас себя представляем.

Что было вчера, мы забываем.

Что будет потом, мы не знаем.

Думаем только о том, что сейчас

Хороший, красивый каждый из вас.

Вы – самое лучшее, что есть на земле.

Глаза открываем – Итак, мы начинаем!

- Наш урок я хочу начать со слов великого педагога В.А. Сухомлинского:

«Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

-Здоровьесберегающие технологии – неотъемлемая часть логопедической коррекционной работы.

- В своей логопедической работе я использует как традиционные, так и нетрадиционные методы: артикуляционную гимнастику, пальчиковую гимнастику, массаж и самомассаж, гимнастику для глаз, Су-Джок-терапию, дыхательную гимнастику.

-Несомненно, что перечисленные выше методы являются составляющими здоровьесберегающих технологий.

Благодаря использованию здоровьесберегающих технологий у детей происходит:

- улучшение памяти, внимания, мышления;

- повышение способности к произвольному контролю;

- улучшение общего эмоционального состояния;

- повышается работоспособность, уверенность в себе;

- стимулируются двигательные функции;

- снижает утомляемость;

- улучшаются пространственные представления;

- развивается дыхательный и артикуляционный аппарат;

- стимулируется речевая функция;

- улучшается соматическое состояние.

-И мне бы сегодня хотелось, уважаемые родители, поближе познакомить вас с некоторыми методами, которые можно использовать не только на логопедических занятиях, но и в домашних условиях.

-А сейчас встаем в кружок.

(Предложить родителям встать в круг. В круг пускаем цветок и прошу, передавая цветок, назвать друг друга ласково. Цветок возвращается к логопеду.)

-Как ласково и красиво вы друг друга назвали!

-За красивую и правильную речь отвечают органы артикуляции,

поэтому артикуляционный аппарат следует активно развивать и в этом нам помогает **артикуляционная гимнастика.**

-Обратите внимание на слайд (показ слайда), в котором указаны правила проведения артикуляционной гимнастики:

— проводить следует ежедневно, в целях закрепления навыков 2 раза в день;

— соблюдать последовательность в движениях;

— проводить вначале в более медленном темпе, затем можно ускорить темп;

— упражнения с ребенком проводятся перед зеркалом в игровой форме;

— удерживать артикуляционную позу следует 5-10 секунд, постепенно увеличивая время;

— следить за четкостью и правильностью выполнения;

— не допускать переутомления ребенка;

— артикуляционная гимнастика не должна надоедать ребенку и быть интересной.

-Артикуляционных упражнений достаточно много, и для того чтобы их запомнить послушайте сказку о Веселом Язычке, которая поможет не только вам, но и вашим детям с интересом и легкостью выполнять упражнения для язычка.

(попросить родителей взять в руки зеркала)

-Все упражнения, которые мы будем выполнять будут транслироваться на слайде, основная задача – следить за правильностью выполнения позы язычка в индивидуальное зеркало.

(Логопед выполняет вместе с родителями, в случае необходимости поясняет)

**Артикуляционные сказки**

(Т.В. Мецлер)

Жил веселый Язычок

В маленьком домишке,

Превращался во что мог

На радость всем детишкам.

Вот в **лопатку** превратился

И на губке развалился.

Распластался, растянулся

И губами улыбнулся.

Вот широко рот открылся,

Язычок поднялся вверх,

Потянулся, изогнулся

И стал **чашечкой** для всех.

А теперь Язык наш колкий,

Стал он тонкий, как **иголка**.

Язычок свой потяни

И иголкой уколи.

На тонкой ножке

Стоит **грибок** у дорожки.

Язык свой к нёбу

прилепляй

И грибочек ты срывай.

Ходят **часики** тик-так,

Не остановишь их никак.

Влево — тик, вправо — так,

Тик-так, тик-так.

А теперь вот, погляди, —

Это скачут **лошади**.

Языком пощелкай ты,

Как копытами они.

Язычок наш захотел:

**На качелях** полетел!

Летят они то вверх, то вниз.

Ты вместе с ними

прокатись.

Очень любит Язычок

**вкусное варенье**,

Приготовил он друзьям

это угощенье.

Варенье приятное,

вкусное, ароматное.

Язычок подними, варенье

с губки оближи.

Язык наш **змейку**

не боится,

В нее он может

превратиться.

Вперед-назад,

вперед-назад,

Не напугает он ребят!

Как **маляр** наш Язычок,

Кисточкой покрасил

чердачок.

Не чердак, а нёбо!

У него дел много!

Так живет наш Язычок

В маленьком домишке,

Превращается во все

На радость всем детишкам

-Вот такая сказка!

**Знакомство с буклетом** (предложены артикуляционные упражнения, правила проведения артикуляционной гимнастики)

-Попробуйте с ребенком придумать свою сказку о жизни Веселого Языка, используя упражнения предложенные в буклете(Приложение №1)

-Следующий метод, с которым я вас познакомлю, **Су - Джок терапия**.

- Су - Джок терапия – это последнее достижение восточной медицины. В переводе с корейского языка Су – кисть, Джок – стопа. Су-Джок – терапия оказывает воздействие на биоэнергитические точки с целью активизации защитных функций организма и направлена на воздействие зон коры головного мозга с целью профилактики речевых нарушений.

Приемами Су-Джок терапии являются массаж кистей специальными шариками и эластичными кольцами.

***Упражнения, выполняемые с массажными шариками:***

- удержание на расправленной ладони каждой руки;

- удержание на расправленной ладони шарика, прижатого сверху ладонью правой руки, и наоборот;

- сжимание и разжимание шарика в кулаке;

- надавливание пальцами на иголочки шарика каждой руки;

- надавливание щепотью каждой руки на иголочки шарика;

- удержание шарика тремя пальцами каждой руки (большой, указательный, средний);

- прокатывание шарика между ладонями;

- перекатывание шарика от кончиков пальцев к основанию ладони;

- подбрасывание шарика с последующим сжатием.

***Упражнения, выполняемы с массажным кольцом:***

- прокатывание кольца по каждому пальцу обеих рук.

*(все приемы логопед выполняет вместе с родителями)*

- Сейчас мы выполним массаж пальцев рук «Су-Джок» он будет представлен в форме сказки «Ежик».

- Я буду проговаривать текст, и показывать движения, а вы повторяйте за мной:

***1. Массаж Су-Джок шарами***

***Сказка «Ежик»***

Жил да был Ёжик на полянке в своём домике в сказочной стране.(***положить шарик на ладошку.)*** У Ёжика было много друзей ***(катать шарик от ладошки к каждому пальчику)***: Крош, Копатыч, Нюша, Совунья, Лосяш***. (зажать шарик в ладошке).***

И решил он однажды навестить своих друзей.

Выбежал Ёжик на тропинку ***(катаем шарик по кругу ладони)*** и побежал к Крошу, так как его домик был совсем не далеко. Бежит, подпрыгивает на кочках. ***(шариком покалываем подушечку каждого пальца)***

Но не оказалось Кроша дома: «Наверное, он убежал Лосяша навестить» - подумал Ёжик и покатился дальше. ***(катаем шарик по кругу ладони)***

Катится Ёжик, а навстречу ему Копатыч идёт не спеша.

Обрадовался Ёжик, спрашивает Копатыча: «Куда ты идёшь?» «В лес за грибами» - отвечает Копатыч – «Пойдём со мной»

Пошли они вместе***.(катают шарик по пальчикам по очереди к каждому)*** Раз – грибок ***(зажать шарик в ладошке)***, два – грибок, ***(зажать шарик в другой ладошке)*** много насобирали.

Простился Ёжик с Копатычем и побежал дальше. ***(катаем шарик по кругу ладони)***

Вдруг ему навстречу выскакивает лягушка – квакушка, спрашивает её Ёжик: «Ты куда скачешь?» «Скачу, куда глаза глядят»- отвечает лягушка – «Поскакали со мной»

Стал Ёжик с лягушкой скакать. ***(прикасаться колючками шарика к кончику пальцев, делая глубокий вдох)***

Не заметил Ёжик, как у своего домика очутился, не захотел он больше прыгать, устал. Зашёл он в свой домик ***(раскатывать шарик по ладошке)***, лёг на кроватку, закутался одеяльцем ***(зажать шарик в ладошке)*** и уснул.

***2. Массаж пальцев эластичным кольцом***

*Раз – два – три – четыре – пять, /разгибать пальцы по одному/*

*Вышли пальцы погулять,*

*Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой.*

*Этот пальчик для того, чтоб показывать его.*

*Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.*

*Этот пальчик безымянный, он избалованный самый.*

*А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.*

- Спасибо, молодцы, у вас получилось!

- Маленькие массажные шары Су-Джок можно купить в аптеках города.

**Задание для родителей.**

Родителям предложить текст стихотворения. Нужно придумать движения и продемонстрировать гимнастику в соответствии с текстом.

*1)Целый день скакали зайки.*

*И катались по траве,*

*От хвоста и к голове.*

*Долго зайцы так скакали,*

*Но напрыгались, устали.*

*Мимо змеи проползали,*

*«С добрым утром!» - им сказали.*

*Стала гладить и ласкать*

*Всех зайчат зайчиха-мать.*

*2) 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.*

*(Предложить родителям буклет с упражнениями)* **(Приложение№2)**

Большие возможности в здоровьесбережении детей предоставляет **дыхательная гимнастика.**

Александра Николаевна Стрельникова утверждала: «Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют, потому что болеют, а болеют потому что не умеют правильно дышать. Научите их этому – и болезнь отступит».

Выполнение упражнений дыхательной гимнастики способствует воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным вдохом, профилактике болезней дыхательных путей (ринита, ринофарингита, гайморита, хронического бронхита и др.).

Правильное речевое дыхание – основа нормального звукопроизношения, речи в целом, так как некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи.

**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.

**Проведение дыхательной гимнастики** (техника выполнения упражнений)

- воздух набирать через нос;

- плечи не поднимать;

- выдох должен быть длительным и плавным;

- необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками).

-Хочу вас познакомить и обучить некоторым игровым приёмам дыхательной гимнастики. Я предлагаю один из многих комплексов упражнений, который можно проводить с детьми. *(логопед выполняет вместе с родителями)*

*Самолётик - самолёт*

*(ребенок разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)*

*Отправляется в полёт (задерживает дыхание)*

*Жу- жу -жу (делает поворот вправо)*

*Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)*

*Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)*

*Я налево полечу (поднимает голову, вдох)*

*Жу – жу – жу (делает поворот влево)*

*Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)*

*Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).*

**Существуют противопоказания.**

Дыхательную гимнастику не рекомендуется делать детям, имеющим травмы головного мозга, травмы позвоночника, при кровотечениях, при высоком артериальном и внутричерепном давлении, пороках сердца!

Кроме упражнений дыхательной гимнастики можно применять разнообразные дидактические игры и пособия *(продемонстрировать)* **(Приложение №3)**

- Сегодня, мы попробуем своими руками изготовить пособие по развитию речевого дыхания «Вертушка». Для изготовления игрушки можно привлечь детей.

Вам понадобится:

- квадратный лист бумаги, трубочки для коктейля с вертикальными надрезами по краю, два картонных ограничителя (цветочек) с отверстием, самоклеящаяся бумага, ножницы.

Ход работы:

1. Квадратный лист согнуть по диагоналям.
2. Сделать 4 надреза по каждой диагонали к центру, не доходя до середины квадрата 1-2 см.
3. Сложить квадрат на четыре части и отрезать уголок (2-3мм). В центре квадратного листа должно получиться отверстие 5-6 мм.
4. Лист разделен на четыре треугольные лопасти. В каждом нижнем правом углу сделать отверстия.
5. Взять трубочку для коктейля с ограничительным кольцом.
6. Взять первый круг-ограничитель с отверстием, надеть его на короткий конец трубочки.
7. Взять квадратный лист с разрезанными диагоналями, найти отверстие в центре, надеть квадрат на короткий конец трубочки.
8. Найти отверстие на каждой лопасти. Надеть каждую из них по порядку на трубку, нагибая к центру.
9. Взять второй круг-ограничитель с отверстием, надеть его на короткий конец трубочки.
10. Раскрыть вертикальные надрезы в виде цветочка. Таким способом фиксируется собранные детали.
11. Аккуратно согнуть гармошку трубочки под углом 90\*.

- Наша вертушка готова!

- Тестируем!

*Дуйте, дуйте, ветры, в поле,*

*Чтобы мельницы мололи,*

*Чтобы завтра из муки*

*Испекли нами пирожки!*

- Наш урок здоровья подошел к концу.

- Вы все молодцы!

- А теперь, уважаемые родители, оцените наш урок. Перед вами круги красного, желтого и зеленого цвета. Если вы получили какую-то нужную информацию и считает, что такие мероприятия нужны, поднимите красный круг. Если вы оцениваете мастер-класс удовлетворительно, поднимите зеленый, а если посчитали, что потратили время зря, поднимите желтый круг.

- Спасибо всем за участие!

**Список литературы**

1. Н. В. Нищева Веселая артикуляционная гимнастика Детство – ПРЕСС

Год : 2009

2. Пак Чжэ Ву Вопросы теории и практики Су Джок терапии [Текст] : Серия книг по Су – Джок терапии / Чжэ Ву Пак - Су Джок Академия, 2009 - С. 208

3. Крупенчук О.И. Уроки логопеда [Текст] : Пальчиковые игры / Крупенчук О.И. - Литера, 2008 – С. 32.

4. Новиковская О. А. Ум на кончиках пальцев [Текст] : веселые пальчиковые игры / О.А. Новиковская - М. АСТ, 2007 С. 94

5. Османова Г.А Новые игры с пальчиками для развития мелкой моторики [Текст] : Популярная логопедия / Османова Г.А – КАРО, 2008 – С. 160

6. Белякова А.И., Гончарова Н.Н., Шишкова Т.Г. Методика развития речевого дыхания у дошкольников с нарушениями речи. — М., 2005.

7. Семенова Н. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. — СПб., 2002.