Коллеги мы с вами вышли на финишную прямую, и конечно устали ,и мы и наши эксперты, поэтому предлагаю расслабиться и отправиться в путешествие Мой мастер -класс "Путешествие в страну здоровья", где я покажу приемы здоровьесбережения применяемые мной, как дефектологом на занятиях.

 Я говорю вам: «Здравствуйте!», и тем самым, я желаю вам здоровья! Здоровье для человека - самая главная цель.  Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье только тогда, когда начинаем его терять.

А начать нашу встречу я хочу с одной притчи.

Давным-давно, на горе Олимп жили–были боги.
Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля.
Стали решать: каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным».
А один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам».
И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье.
Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие –за высокие горы.

Как вы думаете, куда было спрятано здоровье?

И самый мудрый из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека.»
Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье.
Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

Как гласит восточная мудрость. «Здоровье— это вершина, которую должен каждый покорить сам»

 А теперь, кто считает, что здоровье - это образ жизни, поднимите правую руку, кто считает, что здоровье это движение ? поднимите левую руку. У кого сегодня отличное настроение, покажите класс. Кто готов отправиться со мной в страну здоровья, похлопайте. Отлично!

С момента появления человека на свет мы постоянно развиваемся, и ребенку, находясь на уроке мы должны предлагать смену динамических поз в виде физкультминуток. Мы с вами к отправлению готовы? Начинаем с выполнения зарядки, она поможет вам улучшить кровообращение, умственную работоспособность, просто взбодриться.

Раз вы все готовы, и, чтобы быстрее добраться до страны здоровья, предлагаю отправиться на ракете и объявляется посадка на ракету , рейс 2021, пункт назначения Страна Здоровья. Приветствует вас борт - проводница Прыткова Татьяна Леонидовна.

Встали дружно по порядку сейчас сделаем зарядку, я вам сейчас покажу движения, а вы повторяете за мной, давайте все вместе, зарядка "Я ракета". развиваем левое и правое полушарие. Молодцы, мы уже начали оздоравливаться.

Вот мы приземлились территорию страны здоровья, а какой же девиз страны здоровья.

Продолжите пожалуйста эти предложения.

 Наше здоровье в наших руках! Я здоровье сберегу - сам себе я помогу!

Раз мы оказались в стране здоровья, значит будем укреплять свое здоровье и научимся способам сбережения здоровья

Для начала, я хотела бы показать небольшие фрагменты как мы используем элементы здоровьесбережения на своих занятиях.

Наиболее эффективными в деятельности учителя – дефектолога является использование следующих здоровьесберегающих технологий:

-упражнения на развитие мелкой моторики (пальчиковые игры), гимнастику для глаз, массаж биологически активных точек., дыхательную гимнастику, релаксация.

Ну а пока мы летели и наблюдали за вселенной, ваши глазки очень устали. Я хочу вам предложить научиться хорошему способу снятия с глаз напряжения, проведем гимнастику для глаз .

 Закройте глаза, помассируйте надбровные дуги и нижние части глазниц круговыми движениями — от носа к вискам. по 3 раза, далее массировать пальчики от основания пальцев к кончикам пальцев поочередно правую, левую ручку Спокойно не торопясь, разминаем , собираем всю энергию в наши ладошки, разогреваем (трем) до ощущения тепла, закрываем глазки прикладываем ладошки на 10 секунд к глазам (счет до 10), и только при полном расслаблении и создании темноты мы увидим эффект. Открываем, и смотрим мир другими глазами, все стало ярче, тем самым сняли напряжение, отдохнули глазки.

Наш мир наполнился яркими красками, я предлагаю вернуться в детство и поиграть пальчиками рук.  Выполняя пальчиками различные упражнения, ребёнок достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которые не только  оказывают благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает ребёнка к рисованию и письму. Кончики пальцев рук – это «второй мозг».

Например: устная речь в сопровождении движений пальцами.

"В гости к пальчику большому"

Пальчиковая игра "Домик" способствует развитию точности, координации, мышления, вызывает положительные эмоции и стойкий интерес к деятельности

Выставляем ручки перед собой, правая рука направлена от себя, другая на себя, теперь начинаем поочередно переставлять пальчики соединяя большой правой руки с мизинцем левой, затем указательный правой с большим левой, затем безымянный правой с мизинцем, мизинец правой руки с указательным левой руки и так пока не переберем все пальчики, если хорошо получается, то можно выполнять данное упражнение с закрытыми глазами.

Молодцы!

На сегодняшний день в разгар эпидемий вирусных заболеваний актуальна профилактика, на своих занятиях я провожу массаж биологически-активных точек, которые улучшают кровообращение и активизирует работу имунной системы. Предлагаю выполнить движения повторяя за мной массаж биологически-активных точек по системе Аллы Алексеевны Уманской. Массаж не должен быть грубым, без сильного надавливания. Данный вид массажа позволяет воздействовать на активную точку, и одновременно происходит массаж кончиков пальцев.

И так взяли ручки в кулачки и от основания крыльев носа разводим нос, нос! кожицу не тянем где ты нос? От середины лба, Лоб, лоб где ты лоб? Щечки растираем щечка, щечка! где ты щечка? шея. шея, шея позвоночник не трогаем шея, шея где ты шея? вот как славно потрудились и красиво нарядились, осталось ушки растереть и не будем мы болеть. ушки, ушки! где вы ушки? (Хлопать в ладоши) 1 2 3 4 5 вдох глубокий, руки шире будем дальше продолжать.

Ну. а теперь загадку загадаем, что дальше будет все узнаем.

Кто с нами говорит, а его не видно? ЭХО. игра называется эхо.

В заключительной части занятия применяю дыхательную гимнастику. Пение это один из способов дыхательной гимнастики и детям это очень нравится. Для вас на слайде слова, я первую строчку, вы как эхо мне в ответ повторяете. на припеве на слово паруса хлопок в ладоши.

У синего моря,
Где бушуют бураны,
Жила там девчонка,
С именем странным.
И часто бывала
Она на просторе,
В мечтах уплывала
За синее море
Припев:
Алые паруса...
Алые паруса...
Алые паруса, любви.
Вот так мы оказались на берегу синего, синего моря. Я вам сейчас устрою релаксацию. Самый эффективный способ восстановить свою энергию, успокоиться, расслабиться. Облакатитесь на спинку стула, закройте глаза. Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря, волны плещутся. Чудесный летний день. Небо голубое, теплое солнце. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды. Появляется ощущение обдувающего все тело легкого свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает лицо, плечи, спину, живот, руки и ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться.
Открываются глаза. Мы полны сил и энергии. Улыбаемся друг другу и желаем удачи себе и своему соседу. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день». Вам хорошо?

Теперь вы все знаете о стране здоровья. И я думаю что не составит труда составить формулу счастливой жизни. Как вы думаете какого компонента не хватает (друзья, работа, семья)?

ЗДОРОВЬЯ правильно слагаемые могут быть для каждого человека разными, но основное и самое главное это здоровье.

 Я желаю вам беречь то что дано нам свыше и помогать, сохранять и укреплять здоровье свое и своих учеников.

Закончить я хотела бы такими словами:

Я вам скажу принципиально -

Моя **работа очень актуальна**.

Любимые «особенные» дети!

**Здоровье** их важней всего на свете!

Таким образом, в результате проводимой работы у детей повышается двигательная и речевая активность, развиваются двигательные функции глаз, нормализуется речевое дыхание, повышается познавательная активность, улучшается психоэмоциональное состояние и здоровье детей.

Благодарю за внимание. Всем крепкого здоровья.