

**Комитет по образованию «Кингисеппский муниципальный район»  
МБОУ ДОД «Центр эстетического воспитания и образования детей»  
МБОУ «Кингисеппская средняя общеобразовательная школа №6»**

188480 Ленинградская область  
г. Кингисепп  
Крикковское шоссе, дом 14а  
Т/факс 3-34-93

## **Мастер-класс на тему:**

***«Реализация ФГОС в рамках сетевого взаимодействия ОУ и УДОД через активное использование здоровьесберегающих технологий на занятиях по развитию речевого творчества»***

(в рамках областного семинара с международным участием кафедры социального здоровья школьников ГАОУ ДПО «ЛОИРО» на базе МБОУ «КСОШ №6» г.Кингисеппа Ленинградской области)

**Материалы подготовила: Вера Юрьевна Федотова,**

педагог дополнительного  
образования, методист  
МБОУ ДОД

«Центр эстетического воспитания  
и образования детей»  
Кингисеппского района

**г. Кингисепп  
2014 год**

## Вступительное слово.

*Одной из приоритетных задач системы образования нового поколения становится сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности здоровья, выбора образовательных технологий, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.*

*На занятиях «Мастерской речевого творчества» создаются условия для включения ребенка в процесс творчества и используются методы, адекватные его психофизиологическим особенностям, помогающие формированию позитивного мышления ребенка и его способности к “конструированию” собственного здоровья.*

*Сегодня мы покажем только некоторые приёмы работы, используя здоровьесберегающие технологии в рамках внеурочной деятельности*

Здравствуйте, ребята! Сейчас мы с вами находимся в необычной ситуации, вы волнуетесь, я волнуюсь, у нас много гостей, поэтому нам надо успокоиться и снять напряжение. Повернитесь, посмотрите на наших гостей, улыбнитесь им! Теперь посмотрите друг на друга и ... снова улыбнитесь! А сейчас улыбнитесь мне, а я – вам и настройтесь на работу друг с другом и со мной, и у нас всё получится!

После трудного рабочего дня дети приходят на занятия. В этот момент очень важно создать благоприятный климат для совместной работы.

***Ребята становятся возле стульев, расставленных по кругу.  
«Топталки»***

***Ребята садятся на стулья, расставленные по кругу.  
«Какого цвета твоё настроение?»***

На занятиях по речевому творчеству я предлагаю ребятам задания на развитие дивергентного мышления, которое характеризуется преодолением мыслительных шаблонов и стереотипов, снятием ограничений и большой свободой в решении проблем. Мы учимся видеть в обычном необычное и совершаем открытия. **Задача: оттолкнуться от штампов!**

Тот, кто поймал мяч, говорит какого цвета настроение: у меня сегодня голубое настроение, как мамыны глаза; и т.д..

***Комплекс упражнений***, входящих в традиционный блок: упражнения на мимику, подготовку язычка, дикцию, правильное дыхание.

**Будим мышцы лица, подготавливаем к работе:**

Легкими постукиваниями, как молоточками массируем лицо и шею. Массаж – ладошками растираем лицо; поднимаем и опускаем брови. Улыбка – грусть.

**Готовим язычок, губы:** У всех у вас обаятельные улыбки. Сейчас мы почистим зубки язычком сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Протыкаем щёчки. Скачем на лошадке. (Вниз рот и улыбка) Какой русский не любит быстрой езды, особенно по нашим дорогам?! Едем на машине (поднимаемся и спускаемся на горку, пробуксовываем).

### **Упражнение на интонацию, темп, ритм.**

1-10 шёпотом

10-20 громко

20-30 тихо – громко

30-40 отрывисто

40-50 быстро

50-60 медленно

**Слышимое дыхание** – поверхностное, которое затрагивает только верхушки лёгких и рот. Если дышите нижними отделами лёгких и горлом, то дыхание незаметно. Значит, для того чтобы дыхание было неслышным, углубите своё дыхание, переместите его вниз, в живот. Плечики расправлены. Быстрый бесшумный вдох и медленный выдох!!!

Такие регулярные упражнения способствуют профилактике заболеваний дыхательных путей, поскольку учат правильно дышать. Развитие правильного дыхания способствует общему оздоровлению и является одной из составляющих произвольной саморегуляции.

### **Упражнения на дыхание.**

(Дышать животом)

#### **Упражнение «Свеча»**

### **Упражнения на артикуляцию и произношение.**

Если вы говорите слишком быстро, то срезаете часть гласных и согласных звуков. Ухо слушателя не улавливает того, что вы произнесли, и смысл сказанного теряется. Замедлить речь очень просто – нужно чётко артикулировать, произносить все звуки и слоги.

Кто хочет разговаривать, тот должен выговаривать всё правильно и внятно, чтоб было всем понятно!

### **Скороговорки:**

#### **Платочки – черепаха не скучая час сидит за чашкой чая.**

Ребята подбрасывают платочки; подбрасывают и успевают хлопнуть. Выполняется несколько задач: контролируется правильное дыхание, распределение воздуха, набранного в лёгкие, умение выполнять упражнение в команде, чётко соблюдать ритм, правильно выговаривать скороговорку.

### **Ленточки – шесть мышат в камышах шуршат.**

Крутим быстро палочки, наматывая на них цветную ленточку и быстро, чётко проговариваем скороговорку. Элемент соревнования носит свою положительную эмоциональную нагрузку.

Для того чтобы выучить сложную скороговорку, необходимо постепенно увеличивать темп. Темп постепенно убыстряется.

### **Ловушка для мячика – от топота копыт пыль по полю летит.**

Правильно распределяем дыхание, стараемся поймать как можно больше мячиков, улавливаем ритм, соблюдаем темповый режим, чётко проговариваем чистоговорку. Учимся концентрировать внимание на выполнении нескольких дел одновременно.

### **Подвижная игра с воздушным шариком.**

Шарик перебрасываем друг другу руками; затем руки сцепляем и продолжаем упражнение. На каждый тур даётся 15 секунд.

Упражнение на снятие эмоционального напряжения, умение договариваться работать в команде.

### **Актёрское мастерство:**

Этюды, упражнения, пантомима, экспромт.

**Психогимнастика** – это игры и упражнения, направленные на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств. Дети изучают эмоции и учатся управлять ими. Подобные игры помогают им преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дают возможность самовыражаться.

#### **«Ночь в лесу».**

С целью релаксации применяю упражнения на растяжки и чередование мышечного напряжения и расслабления.

#### **«Снеговик».**

Зима – снеговик крепкий, как лёд. Пришла весна – снеговик начал таять.

#### **«Зарисовки из школьной жизни»**

1. Ребята сидят на уроке за партами.

- Ребята сегодня мы с вами пишем контрольную работу по математике.

-У\_У\_У\_У\_У\_У\_У!

\_ Ладно, ладно, зато в конце урока мы потанцуем и послушаем музыку!

-УРА!!!!

2. Синичкина, почему ты всё время смотришь на часы???

- Потому что я ужасно беспокоюсь, как бы звонок не прервал потрясающе интересный урок!!!

Каждый год, по доброй традиции, мы делаем с ребятами выпуск Ералаша.

Сейчас я предлагаю посмотреть два коротеньких юмористических сюжета. **Ералаш «Шкатулка», «Жадины». Все выпуски Ералаша можно посмотреть на сайте школы.**

Эти работы были удостоены золотой медали на ежегодном детском фестивале аудиовизуального творчества «Наша надежда». В номинации «Лучший игровой фильм».

Каждое занятие заканчивается упражнением «Импульс». Это упражнение объединяет ребят, создаёт хорошее настроение, биомагнитное поле, позволяющее каждому почувствовать себя частью сплочённой команды.

**«Импульс» 1,5 мин.**

Становимся в круг и передаём, легонько пожимая руку, импульс от одного к другому по часовой стрелке. Характер импульса сохраняем.

**Рефлексия.**

- Как вы чувствуете себя? Какое у вас настроение?
- Что сегодня больше всего запомнилось?
- Что удивило?
- Что хотели бы повторить?

**Через игровые, здоровьесберегающие технологии мы сохраняем и укрепляем здоровье ребёнка и поддерживаем стойкий интерес к развитию творчества.**

**Спасибо за внимание!!!**

## Методические рекомендации

Важным моментом сохранения работоспособности учащихся во время занятия, сохранения их умственного и психического здоровья является смена видов деятельности на занятиях, смена видов работы в течение даже небольшого промежутка времени.

### Содержание речевых занятий включает в себя:

1. Расширение и обогащение представлений и знаний детей об окружающем мире, накопление словарного запаса.
2. Дыхательные упражнения.
3. Артикуляционная гимнастика, голосовые упражнения, на развитие интонаций.
4. Упражнения на развитие слухового, зрительного внимания, памяти.
5. Упражнения на развитие подражательности.
6. Упражнения на ориентировку в пространстве.
7. На развитие общей и мелкой моторики.
8. Упражнения на развитие чувства ритма.
9. Развитие эмоций и чувств.
10. Игры с пением, игры-драматизации с музыкальным сопровождением, этюды на актёрское мастерство, пантомиму.
11. Упражнения на развитие творческих способностей, воображения.

Построение занятия планируется с таким расчетом, чтобы ребенок несколько раз переходил из положения “сидя” в положение “стоя”.

### Условия здоровьесбережения на занятии:

- создание положительной психологической атмосферы;
- активность каждого участника;
- педагог добивается создания благоприятной эмоциональной обстановки в группе;
- личностно-ориентированный подход к детям - это также способствует сбережению здоровья детей;
- упражнения для глаз;
- дозировка объёма учебного материала;
- проверка задания не с позиции «правильно-неправильно», а «трудно-легко», «интересно-неинтересно», что удалось.

**Кинезиология** – это методика сохранения здоровья путём воздействия на мышцы тела, т.е. путём физической активности. Кинезиологические упражнения – комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие, когда полушария обмениваются

информацией, происходит синхронизация их работы. В ходе систематического использования кинезиологических упражнений у ребёнка развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания, наблюдается значительный прогресс в управлении своими эмоциями. В случае, когда детям предстоит интенсивная нагрузка, работу мы начинаем с кинезиологического комплекса. Например, **«Зеркальное рисование»:**

положите на стол чистый лист бумаги. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки (квадраты, треугольники, горизонтальные линии), буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличивается эффективность работы всего мозга.

**Гимнастика для глаз** – ежедневно по 3-5 мин. в любое время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

**«Письмо носом» (снижает напряжение в области глаз)**

Закройте глаза. Используя нос как длинный карандаш, пишем носом своё имя в воздухе. Глаза при этом мягко прикрыты.

**Дыхательная гимнастика** – Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться). Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Дыхательная гимнастика развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма и имеет ряд преимуществ.

**Дыхательная гимнастика:**

- положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
- способствуют восстановлению центральной нервной системы;
- улучшает дренажную функцию бронхов;
- восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника;
- укрепляет физиологическое дыхание детей (без речи);
- тренирует силу вдоха и выдоха;
- развивает продолжительность выдоха.

**Основная цель артикуляционной гимнастики** - выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем. Упражнения способствуют тренировке мышц речевого аппарата. В результате этой работы повышаются показатели уровня развития речи детей, улучшаются память, внимание. Например: речевые игры. Речевые игры позволяют детям укрепить голосовой аппарат.

Периферические органы слуха, дыхания, голоса, артикуляции неразрывно связаны и взаимодействуют между собой под контролем центральной нервной системы. Нарушением функции речевого дыхания считается: подъем грудной клетки вверх и втягивание живота на вдохе; слишком большой вдох; учащенность дыхания; укороченность выдоха; неумение делать незаметный добор воздуха; неправильная осанка. Суть разработанных методик по восстановлению и развитию этой функции - в осознанном управлении всеми фазами акта дыхания через тренировку дыхательных мышц и регулировку работы дыхательного центра. В результате проведения на каждом занятии дыхательной гимнастики повышаются показатели диагностики дыхательной системы, развития певческих способностей детей. Например:

### **"Машина"**

(обучение постепенному выдоху воздуха)

И.П. - Дети становятся на одной линии, делают вдох ("наливают бензин") и начинают движение вперед, при этом делая губами "бр-р-р". Дети, как обычно, копируют работу мотора. Победитель тот, кто дальше всех "уехал" на одном дыхании.

### **"Цветок".**

(упражнение направлено на достижение дыхательной релаксации за счет физиологического рефлекса, в результате которого при вдохе носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов).

И.П. - стоя. Руки опущены. Глаза закрыты. Делается медленный вдох, будто вдыхается аромат цветка. Это упражнение рекомендуется выполнять рано утром, повернувшись к солнцу.

**Музыкотерапия** - важная составляющая музыкально-оздоровительной работы на занятии. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыку использую в качестве фона для занятий, свободной деятельности.

**Результатами музыкально-оздоровительной работы являются:**

- повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей;
- стабильность эмоционального благополучия каждого ребёнка;

- повышение уровня речевого развития;
- снижение уровня заболеваемости;
- стабильность физической и умственной работоспособности.

**Релаксация** – комплекс расслабляющих упражнений, снимающих напряжение мышц рук и ног, мышц шеи и речевого аппарата. Все упражнения на релаксацию провожу под спокойную расслабляющую музыку.

**Голос – это своеобразный индикатор здоровья.**  
обучения ребенка.

На занятиях по речевому творчеству я предлагаю ребятам **задания на развитие дивергентного мышления**, которое характеризуется преодолением мыслительных шаблонов и стереотипов, снятием ограничений и большой свободой в решении проблем. Мы учимся видеть в обычном необычное и совершаем открытия. **Задача: оттолкнуться от штампов!**

У меня в руках один из номеров газеты «Восточный берег».  
- Ребята, скажите, пожалуйста, для чего мы используем газету в повседневной жизни? Каково её прямое назначение?  
Я предлагаю вам за 1 минуту придумать нестандартные способы использования обычной газеты.

А для этого мы проведём творческий аукцион.

**АУКЦИОН** – это продажа имущества с публичного торга. С молотка.

**Тот, кто последний предложит свой способ, тот и победит.**

подзорная труба

скатерть

т/б

мухобойка

панамка

веер.....

Вручается приз победителю.

Создание доброжелательной обстановки способствует формированию желания заниматься, создает благоприятные условия для самореализации и здоровьесбережения учащихся.

**Занятия драмой** – это воздействие на память, волю, воображение, чувство, внимание, мышление. Они помогают развить логику, владеть своим телом и не стесняться его, освободиться от внутренних зажимов, воплотить через игру несбывшиеся идеи и мечты, поверить в себя.

Какова практическая целесообразность занятий драмой? В современном мире не столько фундаментальные знания, сколько творческое мышление, способность к фильтрации информации, быстрота реакции, устойчивость к психологическим нагрузкам являются гарантией профессиональной карьеры. Эмоциональная подвижность, готовность к публичному выступлению – чем не тренинг психологической устойчивости?

**Работу по здоровьесберегающим технологиям базирую на основополагающих принципах здоровьесберегающих технологий:**

1. Создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебно-воспитательного процесса. Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, создание для каждого ситуации успеха необходимы не только для познавательного развития детей, но и для их нормального психофизического состояния.
2. Творческий характер образовательного процесса. Обучение без творческого заряда неинтересно, а значит, является в той или иной мере насилием над собой и другими. Возможность для реализации творческих задач достигается использованием на занятиях, уроках и во внеурочной деятельности активных методов и форм обучения.
3. Обеспечение мотивации образовательной деятельности. Ребенок – субъект образования и обучающего общения, он должен быть эмоционально вовлечен в процесс социализации. Это обеспечивает повышение работоспособности и эффективности работы мозга не в ущерб здоровью.
4. Осознание ребенком успешности в любых видах деятельности. Педагогу нет необходимости быть необъективным – он может выбрать какой-то кусочек или аспект работы, похвалить за старание в определенный период времени.
5. Рациональная организация двигательной активности. Сочетание методик оздоровления и воспитания позволяет добиться быстрой и стойкой адаптации ребенка к условиям в школе: почти в два раза снижается уровень общей заболеваемости, число случаев обострения хронических заболеваний, пропуски по болезни.
6. Обеспечение адекватного восстановления сил. Смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной активной работы и расслабления, произвольной и эмоциональной активации необходимы для предотвращения и переутомления детей.

**При проведении занятия соблюдаю здоровьесберегающие условия:**

- Оптимальная плотность урока: количество видов учебной деятельности, их смену, длительность и чередование, отвлечение от учебной работы.
- Наличие эмоциональных разрядок: поговорка, высказывание, веселое четверостишие, добрая шутка необходимы для снятия умственного

напряжения, утомления. В течение занятия рационально использовать 2 – 3 разрядки.

- Положительные эмоции. Создание у детей положительной эмоциональной настроенности является обязательным условием.

**Важно научить детей самих заботиться о своём здоровье, воспринимать жизнь и здоровье как величайшую ценность, развивать личностные качества, способствующие познанию себя, управлению своим эмоциональным и физическим состоянием.**