**Мастер-класс: «Динамическая пауза с использованием здоровьесберегающих технологий.**

**Упражнение на напряжение и расслабление мышц спины и шеи «Пень».**

 На болоте стоит пень,

 Шевелиться ему лень*: (стоят, руки прижаты к туловищу, все*

*мышцы напряжены)*

 Шея не ворочается, *(напрягают шею)*

 А посмеяться хочется *(расслабляются, смеются).*

 **Пальчиковая гимнастика«Снежинка»**

Мы ладошки раскрываем *(сжимают и разжимают кулачки)*

И снежинки собираем*: ( показывают раскрытые ладошки)*

- Раз, два, четыре, пять, *( загибают пальцы, начиная с большого)*

Нет снежинок и опять: *( показывают ладошки)*

Раз, два, три, четыре, пять *(загибают пальцы)*

Снег в ладоши набираем *(сжимают и разжимают кулачки)*

И снежинки все считаем:

- Раз, два, три, четыре, пять *(загибают пальцы по одному)*

Каждая снежинка *(попеременные хлопки ладонями)*

Чётко мне видна,

Словно балеринка *(работают кисти рук и пальцы)*

Кружится она.

 **Пальчиковая гимнастика «Доброта».**

Если пальчики грустят - *(пальцы плотно прижаты к груди)*

Доброты они хотят!

Если пальчики заплачут - *(трясут кистями)*

Их обидел кто-то, значит!

Наши пальцы пожалеем, *(«моют» ладошки, дышим на них)*

Добротой своей согреем!

К себе ладошки мы прижмём, *(поочерёдно перекладывают ладони)*

Гладить ласково начнём! *(поочерёдно гладят ладони)*

Пусть обнимутся ладошки*, (скрестить пальцы, ладони плотно прижать)*

Поиграют пусть немножко*, (быстро-быстро стучать пальцами обеих рук)*

Каждый пальчик нужно взять *(каждый пальчик зажимают в кулачок)*

И покрепче обнимать!

 **Упражнение на развитие речевого дыхания «Снежинка».**

-Кружится снежинка в воздухе морозном, *(поочерёдно поднимают и опускают руки)*

Падают на землю кружевные звёзды*. (кружатся на месте)*

Вот одна упала на мою ладошку *(медленно приседают и берут снежинку,*

*лежащую на полу)*

Ой, не тай, снежинка! Подожди немножко! *(делают вдох и осторожно дуют)*

 **Массаж активных точек (для профилактики простудных заболеваний)**

 **«Бабка Ёжка».**

Бабка Ёжка ждёт гостей, *(поглаживают шею ладонями движениями от шейного отдела позвоночника*

*к ярёмной ямке)*

Полон рот её гвоздей, *(большие пальцы на шею под челюсти и мягко поглаживают)*

Я спросил у Бабки Ёжки: *(сжимают пальцы в кулачки, а указательными быстро-быстро*

*растирают крылья носа)*

\_ Кто бежал тут по дорожке? *(приставляют ладони ко лбу и растирают его движениями*

 *в стороны-вместе)*

А Яга сидит на пне  *(сильно раздвигают средний и указательные пальцы, ставят перед*

 *ухом и за ним и сильно растирают)*

И подмигивает мне! *(трут ладони и подмигивают)*

 **Речевое упражнение «Гимнастика»:**

Рано утром на полянку

Друг за другом мы идём

И все дружно по порядку

Упражнения начнём:

Раз – подняться, потянуться,

Два – согнуться, разогнуться,

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка,

На четыре – руки шире,

Пять – руками помахать,

Шесть – на месте пошагать!

 **Массаж головы**

«Бабка Яга моет голову*» (мягкими движениями массирует голову).*

 **Массаж голени.**

Яга купила себе боты *(поглаживают голень обеих ног «надевают боты»)*

И пошла гулять к болоту,

Пока шла она к болоту, *(делают вращательные движения стопами и трясут, как будто сбрасывают боты)*

Потеряла где-то боты.

 **Самомассаж рук, ладоней «Морозко».**

Заморозил нас, Морозко,  *(руки скрестить и ладонями тереть плечо от локтевого сустава*

Влез под тёплый воротник, *до плечевого сустава)*

Как воришка, осторожно, *(трут поочерёдно голени ног от кончиков пальцев)*

В наши валенки проник.

У него свои заботы - *(трут тыльные стороны ладоней)*

Знай, морозь, да посильней!

Не балуй, Мороз, ну, что ты *(грозят указательным пальцем))*

Так не жалуешь детей*! (сильно растирают ладони)*