Здоровье – это состояние физического, психического и социального благополучия человека, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Здоровье сберегающие технологии - это специально организованное взаимодействие детей и педагога; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка.
Вопрос о внедрении в практику работы логопеда здоровье сберегающих образовательных технологий становится весьма актуальным. Сохранение и укрепление здоровья детей в процессе воспитания и обучения одна из важнейших задач стоящих перед логопедом. Для детей с нарушениями речи это особенно значимо, поскольку, как правило, эти дети соматически ослаблены, могут иметь хронические заболевания, нарушения в эмоционально-волевой сфере.

Задача моего доклада и мастер класса - познакомить Вас с разнообразными методами и приёмами, которые оказывают положительное воздействие на речевое развитие детей. Здоровье сберегающие технологии в логопедической работе позволяют значительно улучшить результативность коррекционной работы, разнообразить приемы и методы логопедического воздействия и способствовать оздоровлению детей, ведь качественное развитие, обучение и воспитание детей невозможно без внимания к сохранению и укреплению здоровья.

Перейдём к особенностям развития детей с речевыми недостатками

Каков портрет ребёнка, имеющего речевую патологию? это ребёнок с низкой работоспособностью, повышенной утомляемостью, с несформированной произвольностью психических процессов, вдобавок ещё и часто болеющий.

Особенности физического развития детей с речевыми недостатками:
- нарушение артикуляционных укладов, либо органов артикуляционного аппарата;
- нарушение дыхания и голосообразования;
- нарушение общей и мелкой моторики;
- расторможенность и заторможенность мышечного напряжения;
- повышенная утомляемость;
- заметное отставание в показателях основных физических качеств (силы, скорости, ловкости);
- нарушение темпоритмической организации движений.
Особенности психического развития детей с речевыми недостатками:
- нарушение оптико – пространственного праксиса;
- неустойчивость внимания;
- расстройство памяти (особенно слуховой)
- несформированность мышления;
- задержка развития воображения.

Только комплексное воздействие на ребенка может дать успешную динамику речевого развития. Совокупность методов и приемов в коррекционной работе по преодолению нарушения речи затрагивает не только исправление дефектов речевой деятельности, но и формирование определенных психических процессов, представлений об окружающем мире, становлений отношений к воспитуемым социальным явлениям и навыкам поведения, основы личностной культуры. В процессе коррекционной работы логопеда возрастает социальная и педагогическая значимость сохранения здоровья детей. В своей практической деятельности я применяю следующие здоровьесберегающие технологии: традиционные и нетрадиционные методы: артикуляционная гимнастика, дыхательная гимнастика. пальчиковая гимнастика, массаж и самомассаж, гимнастику для глаз, Су - Джок – терапия.

Артикуляционная гимнастика

 Неотъемлемой и очень важной частью логопедической работы является артикуляционная гимнастика.

**Цель артикуляционной гимнастики** – выработка правильных, полноценных движений и определённых положений артикуляционных органов, необходимых для правильного произношения звуков, объединение простых движений в сложные.

Регулярное выполнение помогает:
- улучшить кровоснабжение артикуляционных органов и их (нервную проводимость)
- улучшить подвижность артикуляционных органов;
- укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;
- уменьшить напряжённость артикуляционных органов;
Артикуляционную гимнастику с детьми я провожу с использованием зеркал, что мы сейчас и сделаем.

**Дыхательная гимнастика**

Неотъемлемая часть оздоровительного режима – дыхательная гимнастика

**Цель дыхательной гимнастики** – развитие глубокого вдоха и длительного выдоха; выработка умения правильно дышать в процессе речи.

Параллельно с этим, логопедом решается и ряд **оздоровительных задач**, таких как:
- насыщение организма кислородом
- улучшение обменных процессов
- нормализация психо-эмоционального состояния
- повышение иммунитета
Дыхательную гимнастику не рекомендуется делать детям, имеющим травмы головного мозга, травмы позвоночника, при кровотечениях, при высоком артериальном и внутричерепном давлении, пороках сердца и при некоторых других заболеваниях!

**Зрительная гимнастика.**

Девяносто процентов всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органов зрения. Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем в целях профилактики нарушений зрения. Специалистами по охране зрения разработаны различные упражнения.

**Целью проведения зрительной гимнастики** - профилактика

нарушений зрения и формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Для того чтобы, гимнастика для глаз была интересной и эффективной, необходимо учитывать особенности развития детей дошкольного возраста, она проводится в игровой форме, в которой дети могут проявить свою активность.

**Зрительная гимнастика используется:**- для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз
- для укрепления мышц глаз
- для улучшения аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях)

Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводит по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

При подборе гимнастики для глаз учитывается возраст, состояние зрения и быстрота реакции ребенка. Дети во время проведения зрительной гимнастики не должны уставать. Надо следить за напряжением глаз, и после гимнастики практиковать расслабляющие упражнения.

**Развитие общей моторики.**

Чем выше двигательная активность ребенка, тем интенсивнее развивается его речь. У детей с нарушениями речи, часто наблюдаются «неполадки» в общей моторике: недостаточная четкость и организованность движений, недоразвитие чувства ритма и координации. Таким образом, развитие общей моторики способствует развитию речи.

Оздоровительные паузы – физминутки, проводятся в игровой форме в середине занятия. Они направлены на нормализацию мышечного тонуса, исправление неправильных поз, запоминание серии двигательных актов, воспитание быстроты реакции на словесные инструкции. Сочетание речи с определёнными движениями даёт ряд преимуществ для детей, посещающих логопедические занятия.

**Развитие мелкой моторики.**

В процессе логопедической работы была выявлена необходимость развития мелкой моторики в целях повышения эффективности коррекционной работы с детьми-логопатами. Учеными доказано, что развитие руки находится в тесной связи с развитием речи ребенка и его мышления. Проведенные исследования и наблюдения показали, что степень развития движений пальцев соответствует развитию речи ребенка.

Развитию мелкой моторики пальцев рук на коррекционных занятиях уделяется особое внимание, так как этот вид деятельности способствует психическому и речевому развитию, выработке основных элементарных умений, формированию графических навыков .

Выполняя пальцами различные упражнения, ребенок достигает хорошего развития мелкой моторики рук, что способствует развитию внимания, мышления, памяти, благотворно влияет на развитие речи и готовит руку к письму. Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

В работепо развитию мелкой моторики мы используем такие приёмы: пальчиковая гимнастика, игры и упражнения с мелкими предметами, массаж и самомассаж рук, су-джок терапия, графические диктанты, штриховка.

**Су – джок терапия**

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. С помощью шаров – “ежиков” с колечками детям нравится массировать пальцы и ладошки, что оказывает благотворное влияние на весь организм, повышает иммунитет, а также на развитие мелкой моторики пальцев рук, тем самым, способствуя и развитию речи. Упражнения с массажным мячиком мы сочетаем с закреплением правильного звукопроизношения.

**Массаж и самомассаж.**

Массаж – это метод лечения и профилактики, представляющий собой совокупность приемов механического воздействия на различные участки поверхности тела человека. Механическое воздействие изменяет состояние мышц, создает положительные кинестезии необходимые для нормализации произносительной стороны речи.

Можно выделить общий логопедический массаж и артикулартикуляционный зондовый массаж. В комплексной системе коррекционных мероприятий логопедический массаж предваряет артикуляционную, дыхательную и голосовую гимнастику. Правильный подбор массажных комплексов способствует нормализации мышечного тонуса органов артикуляции, улучшает их моторику, что способствует коррекции произносительной стороны речи.

Виды развивающего массажа, используемые в логопедической практике:
- массаж и самомассаж лицевых мышц;
- массаж и самомассаж кистей и пальцев рук;
- плантарный массаж (массаж стоп);
- аурикулярный массаж (массаж ушных раковин);
- массаж язычной мускулатуры.

**Самомассаж** – это массаж, выполняемый самим ребёнком, страдающим речевой патологией, это динамические артикуляционные упражнения, вызывающие эффект, сходный с массажным. Самомассаж органов артикуляции активизирует кровообращение в области губ и языка. Ребёнок сам выполняет приёмы самомассажа, которые показывает ему взрослый.

**Целью логопедического самомассажа** является стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата и нормализация мышечного тонуса данных мышц.

Для организации коррекционно - образовательного и оздоровительного процесса с детьми я использую самомассаж рук.
Под воздействием несложных массажных упражнений достигается нормализация мышечного тонуса, происходит стимуляция тактильных ощущений, а также под воздействием импульсов, идущих в коре головного мозга от двигательных зон к речевым, более благотворно развивается речевая функция.

**Релаксация.**

Релаксация – специальный метод, появившийся за рубежом в 30-40-х гг. ХХ века, направлен на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных техник.
Релаксация - произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабленности, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением.

 Комплекс упражнений на релаксацию используется для обучения детей управлению собственным мышечным тонусом, приёмам расслабления различных групп мышц. Умение расслабляться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение, расслабить мышцы, что необходимо для исправления речи.

 Расслабляясь, возбужденные беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

Выполнение релаксационных упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они, в отличие от взрослых, быстро обучаются непростому умению расслабляться

**Психогимнастика.**

Психогимнастика, прежде всего, направлена на обучение элементам техники выразительных движений, на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств и на приобретение навыков в само расслаблении.

Психогимнастика помогает создать условия для успешного обучения каждого ребёнка. Коррекционная направленность занятий предполагает исправление двигательных, речевых, поведенческих расстройств, нарушение общения, недостаточности высших психических функций. Эти задачи успешно решаются на занятиях театральной деятельностью, логоритмикой, во время динамических пауз на занятиях и в сюжетно-ролевых играх.

**Элементы песочной терапии**:
Одним из эффективных и интересных направлений в своей работе мы считаем элементы песочной терапии. Игра в песок позитивно влияет на эмоциональное состояние, является прекрасным средством для развития ребенка. В нашем кабинете есть сухой бассейн с песком прямоугольной формы, размером 50 \* 70 см. В бассейне — разные мелкие фигурки, ракушки разных размеров).

**Сказкотерапия:**

Во время коррекционной работы, использование элементов сказкотерапии способствует обогащению словаря, автоматизации поставленных звуков и введение их в самостоятельную речь. Драматизация сказки способствует развитию просодической стороны речи: тембра голоса, его силы, темпа, интонации, выразительности.

**элементы сказкотерапии**— облачение занятия сказочным сюжетом
— использование отрывков из сказок
— введение в занятие сказочного героя
— сочинение сказок.

Уважаемые коллеги, я продемонстрировала вам вариативность использования в своей работе разнообразных методов и приёмов для развития речи детей. Данные приёмы я использую в своей работе и могу с уверенностью сказать, что они оказывают положительное воздействие на речевое развитие, у детей повышается работоспособность, улучшается качество образовательного процесса.

 Таким образом, рассмотрев множество приёмов и методов по здоровьесбережению и примнению их в практической деятельности, можно сделать вывод, что использование здоровьесберегающих технологий в коррекционной работе с дошкольниками даёт положительные результаты:
- снижение уровня заболеваемости;
- повышение работоспособности, выносливости;
- развитие психических процессов;
- улучшение зрения;
- формирование двигательных умений и навыков, правильной осанки;
- развитие общей и мелкой моторики,
- повышение речевой активности;
- увеличение уровня социальной адаптации.

***Здоровье – это главное жизненное благо. Только здоровый человек может быть свободным, радостным, счастливым.***

# *Презентация мастер-класс “Здоровьесберегающие технологии в логопедической практике”*

**1.слайд.**
Здоровье сберегающие технологии - это специально организованное взаимодействие детей и педагога; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка.
Вопрос о внедрении в практику работы логопеда здоровье сберегающих образовательных технологий становится весьма актуальным. Сохранение и укрепление здоровья детей в процессе воспитания и обучения одна из важнейших задач стоящих перед логопедом. Для детей с нарушениями речи это особенно значимо, поскольку, как правило, эти дети соматически ослаблены, могут иметь хронические заболевания, нарушения в эмоционально-волевой сфере.

**2.слайд.**
Задача моего доклада и мастер класса - познакомить Вас с разнообразными методами и приёмами, которые оказывают положительное воздействие на речевое развитие детей.
Здоровье сберегающие технологии в логопедической работе позволяют значительно улучшить результативность коррекционной работы, разнообразить приемы и методы логопедического воздействия и способствовать оздоровлению детей, ведь качественное развитие, обучение и воспитание детей невозможно без внимания к сохранению и укреплению здоровья.

**3.слайд**. Каков портрет ребёнка, имеющего речевую патологию? это ребёнок с низкой работоспособностью, повышенной утомляемостью, с несформированной произвольностью психических процессов, вдобавок ещё и часто болеющий.

**4 слайд.** На логопедических занятиях используются следующие здоровье
сберегающие технологии: традиционные и нетрадиционные методы: артикуляционная гимнастика, пальчиковая гимнастика, массаж и самомассаж, гимнастику для глаз, Су - Джок - терапия, , дыхательная гимнастика.

**5 слайд.** Неотъемлемой и очень важной частью логопедической работы является артикуляционная гимнастика. Регулярное выполнение помогает:
- улучшить кровоснабжение артикуляционных органов и их (нервную проводимость)
- улучшить подвижность артикуляционных органов;
- укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;
- уменьшить напряжённость артикуляционных органов;
Артикуляционную гимнастику с детьми я провожу с использованием зеркал, что мы сейчас и сделаем.

**6.слайд. фото.**
[Задание](http://www.slavkrug.org/)1. Артикуляционная гимнастика с зеркалами (проводится с гостями как с детьми)

**7.слайд.**Одной из форм оздоровительной работы является – пальчиковая гимнастика

Ученые, которые изучают деятельность детского мозга, психику детей, установили, что уровень развития речи находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Выполняя пальцами различные упражнения, ребенок достигает хорошего развития мелкой моторики рук, что способствует развитию внимания, мышления, памяти, благотворно влияет на развитие речи и готовит руку к письму. Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

7.слайд. фото.
Задание для педагогов 2
У каждой команды лист с текстом пальчиковой гимнастики. Командам нужно придумать движения и продемонстрировать гимнастику в соответствии с текстом.

1 команде
У кошечки нашей есть десять котят,
Сейчас все котята по парам
стоят:
Два толстых, два ловких,
Два длинных, два хитрых,
Два маленьких самых
И самых красивых.

2 команде
Жил-был зайчик длинные ушки.
Отморозил зайчик носик на опушке.
Отморозил носик, отморозил хвостик
И поехал греться к ребятишкам в гости.
Там тепло и тихо, волка нет,
И дают морковку на обед.

**9.слайд.**Для организации коррекционно - образовательного и оздоровительного процесса с детьми я использую самомассаж рук.
Под воздействием несложных массажных упражнений достигается нормализация мышечного тонуса, происходит стимуляция тактильных ощущений, а также под воздействием импульсов, идущих в коре головного мозга от двигательных зон к речевым, более благотворно развивается речевая функция.

**10.фото.**
Выполним упражнение
Если пальчики грустят –
Доброты они хотят.
(пальцы плотно прижимаем к ладони)
Если пальчики заплачут –
Их обидел кто-то значит.
(трясем кистями)
Наши пальцы пожалеем –
Добротой своей согреем.
(«моем» руки, дышим на них)
К себе ладошки мы прижмем,
(поочередно, 1 вверху, 1 внизу.)
Гладить ласково начнем.
(гладим ладонь другой ладонью)
Пусть обнимутся ладошки,
Поиграют пусть немножко.
(скрестить пальцы, ладони прижать
пальцы двух рук быстро легко стучат)
Каждый пальчик нужно взять
И покрепче обнимать.
(каждый палец зажимаем в кулачке.)
тихо звучит музыка (как фон)

**11.слайд.**Большие возможности в здоровье сбережении детей предоставляет дыхательная гимнастика.
Дыхательные упражнения играют большую роль в воспитании правильной речи. Они развивают продолжительный, равномерный выдох, формируют сильную воздушную струю, тренируют умение экономно расходовать воздух в процессе речи с учетом его добора, тренируют ситуативную фразовую речь.
Параллельно с этим, логопедом решается и ряд оздоровительных задач, таких как:
- насыщение организма кислородом
- улучшение обменных процессов
- нормализация психо-эмоционального состояния
- повышение иммунитета
Интерес к дыхательным упражнениям поддерживается сочетанием наглядности, игровых приемов, стихотворных форм, атрибутами. Дыхательная гимнастика в начале занятия, активизирует внимание, снижает излишнюю эмоциональную и двигательную активность, создает положительный эмоциональный фон, обеспечивая плавный переход к коррекционному процессу.
Хочу вас познакомить и обучить некоторым игровым приёмам дыхательной гимнастики. Дыхательные упражнения проводятся со стихотворным и музыкальным сопровождениям. Я предлагаю один из многих комплексов упражнений, который можно проводить с детьми младшего дошкольного возраста:

«ЧАСИКИ»

Часики вперёд идут,
За собою нас ведут.
И. п.- стоя, ноги слегка расставить.
1- взмах руками вперёд «тик» (вдох)
2- взмах руками назад «так» (выдох)

«ПЕТУШОК»
Крыльями взмахнул петух,
Всех нас разбудил он вдруг.
Встать прямо, ноги слегка расставить,
руки в стороны-(вдох), а затем хлопнуть
ими по бёдрам, выдыхая произносить «ку-ка-ре-ку»
повторить 5-6 раз.

А сейчас я вижу, как вам самим не терпится придумать что-то новое, подберите к стихам дыхательные упражнения.

Задание 3
1 команде

Самолётик - самолёт (малыш 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).

2 команде
Носиком дышу, дышу свободно, глубоко и тихо,
Как угодно.
Выполню задание,
Задержу дыхание…Раз, два, три, четыре. Снова дышим: глубже, шире.

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

**12 слайд.** Если мы хотим, чтобы у наших детей было хорошее зрение, мы должны на своих занятиях уделять достаточно много времени гимнастике для глаз.
Это должно стать нормой, правилом жизнедеятельности. За основу я выбрала упражнения для профилактики нарушений зрения и активизации работы мышц глаз.
Так как детям сложно фокусировать взгляд на движущихся предметах использую в работе яркие игрушки. С вами же я проведу более сложную гимнастику.

Упражнения проводятся спина прямая, ноги свободно опираются на пол, голова в одном положении, работают только мышцы глаз.
Включаются Слайды со снежинками.
Проведём, друзья, сейчас
Упражнения для глаз.
Мы снежинку увидали.-
Со снежинкою играли.
Снежинки вправо полетели,
(все за ними посмотрели.
Отвести снежинку вправо, проследить движение взглядом.)
Вот снежинки влево полетели,
(Глазки влево посмотрели.
Отвести её влево.)
Ветер снег вверх поднимал
И на землю опускал……
Все! На землю улеглись.
Глазки закрываем,
Закрыть ладошками глаза.
Глазки отдыхают.

**13слайд.** 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.
Сейчас мы выполним массаж пальцев рук «Су-Джок» он будет представлен в стихотворной форме. Данный массаж выполняется специальным массажным шариком. Я буду проговаривать текст, и показывать движения, а вы повторяйте за мной.

Катится колючий ёжик, нет ни головы ни ножек
По ладошке бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.
(катаем шарик слегка сжимая ладонями прямыми движениями между ладонями)
Мне по пальчикам бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.
Бегает туда-сюда, мне щекотно, да, да, да.
(движения по пальцам)
Уходи колючий ёж в тёмный лес, где ты живёшь!
(кладём в ладонь шарик и берём подушечками пальцев)
Спасибо, молодцы, у вас получилось. Цель массажа: воздействовать на биологически активные точки по системе Су - Джок, стимулируя речевые зоны коры головного мозга.

**15.слайд**.С успехом в своей работе использую элементы точечного массажа. Учёным давно известно, что есть связь между участками кожи и внутренними органами. В результате точечного массажа укрепляются защитные силы организма. И он сам начинает вырабатывать «лекарства», которые намного безопаснее таблеток.
Самомассаж мышц лица

«Рисуем дорожки». Движения пальцев от середины лба к вискам.

«Рисуем яблочки». Круговые движения пальцев от середины лба к вискам.

«Рисуем елочки». Движения пальцев от середины лба к вискам. Движение направлено несколько по диагонали.

«Пальцевой душ». Легкое постукивание или похлопывание кончиками пальцев по лбу.

«Рисуем брови». Проводить по бровям от переносицы к вискам каждым пальцем поочерёдно: указательным, средним, безымянным и мизинцем

«Нарисуем усы». Движения указательными и средними пальцами от середины верхней губы к уголкам рта.

«Весёлый клоун». Движения указательными и средними пальцами от середины нижней губы к уголкам рта, а затем вверх к скуловой кости.

«Грустный клоун». Движения указательными и средними пальцами от середины верхней губы к уголкам рта, а затем к уголкам нижней челюсти.

«Клювик». Движения указательными и средними пальцами от углов верхней губы к середине, а затем от углов нижней губы к середине.

Итог мастер - класса

- Уважаемые коллеги, я продемонстрировала вам вариативность использования в своей работе разнообразных методов и приёмов для развития речи детей. Данные приёмы я использую в своей работе и могу с уверенностью сказать, что они оказывают положительное воздействие на речевое развитие, у детей повышается работоспособность, улучшается качество образовательного процесса.

И в завершении мастер – класса я предлагаю вам помедитировать. (проводится под спокойную музыку).

Давайте найдём своё сердце, прижмём обе руки к груди, и прислушаемся, как оно стучит: «тук, тук, тук». А теперь представьте, что у вас в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Давайте улыбнёмся и подарим друг другу немного света и тепла своего сердца.

А сейчас мысленно положите на левую руку всё то, с чем вы пришли сегодня на мастер-класс: свой багаж мыслей, знаний, опыта. А на правую руку - то, что получили на мастер-классе нового.
А мне остаётся только поблагодарить зал за внимание, а участников за работу.

-Вы прекрасно потрудились, будьте всегда здоровы!