

Мастер-класс для педагогов «Город здоровья»

Цель: применение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе.

Задачи: формирование элементарных представлений о здоровьесберегающих технологиях и возможностях их применения. Познакомить педагогов с разнообразными методами и приемами, которые оказывают положительное воздействие на здоровье воспитанников.

Уважаемые коллеги! Если бы Вам выпала уникальная возможность среди учебного года побывать на отдыхе в «Городе здоровья», согласились бы? Кто желает, выходите.

Тогда предлагаю Вам оставить на время, все проблемы, волнения и накопившиеся дела

Всем в дорогу нам пора,

Впереди ждут чудеса!

Прими участие скорей,

(раздача путевок)

Да зови своих друзей.

(жестом поднят

Путешествие мы начинаем,

Всем здоровья пожелаем.

Всех ждет

Ритмика + пластика,

Да ещё гимнастика,

Да ещё массаж

Вот так чудо ералаш!

1,2,3 все за мной скорей иди!

(выход, встают полукругом к окну)

Представьте себя на берегу моря с прозрачной, ласковой, светящейся от солнца водой.

Представьте свою голову расписным кувшином с ручками **(показ)**. Представили? Наклоняем расписной кувшинчик вниз к морю и выливаем из него боль, обиду, злобу! И заполняем его чистой, прозрачной, от солнца водой, а голову покинули неприятные ощущения!

Итак, пора бы заняться курортными новостями, чтобы их не пропустить, предлагаю помассировать уши

Массаж ушей

Чтоб ушами лучше слышать, (показ)

Разомнём их поскорей («пробегаем» пальцами по ушам)

Вот сгибаем, опускаем (вперёд, назад)

И опять всё повторяем. (повтор)

Ушки приготовили, а теперь глаза потренируем? Сейчас проверим!

Зарядка для глаз

- «Повороты глазами» (Водим глазами вправо, влево).
- «Мотылёк» (Глаза закрываем, открываем).
- «Заборчик» (Глаза вверх, вниз).

• «Совёнок» (Вращаем глазами по часовой стрелке, «рисую в пространстве» максимально большой круг. Вращаем глазами против часовой стрелки).

Уважаемые отдыхающие, хватит глаза тренировать, пора осанку проверять.

Проверим свою осанку.

Сделаем разминку.

Держим ровно спинку.

Голову назад, вперёд,

Вправо, влево поворот.

Руки вверх поднять прямые,

Вот высокие какие.

А теперь танцует таз,

Посмотрите — ка на нас!

Этим славным упражненьем

Поднимаем настроенье!

Дальше будем приседать:

Дружно сесть

И дружно встать.

Прыгать нам совсем не лень,

Словно мячик целый день!

В путь дорогу нам пора, ждёт нас всех морская волна.

Проказник ветер прилетел

В морской волне зашелестел. (*набираем воздух через нос: ш-ш-ш-ш-ш..*)

Подул немного посильней

И волны закачал сильней (*громче ш-ш-ш-ш...*) *выдох через рот губы трубочкой*

Вот мы и приготовились для прогулки по песчаному берегу: спинка прямая, голова поднята кверху, уши все слышат, глаза все видят.

Мы на берегу моря с прозрачной, ласковой, светящейся от солнца водой.

Немного пройдемся вдоль берега *«ходьба друг за другом».*

Жжёт песок нам пятки *-Ходьба на носках, руки на пояс*

Ходьба на носках, руки на пояс «песок жжёт пятки».

Острые камешки под ногами — *ходьба на пятках, руки за спиной*

Ходьба на пятках, руки за спиной «острые камешки».

Чайки летят — нас с вами догнать хотят *-Бег друг за другом*

Мы ходили, мы скакали,

Наши ноги так устали.

Граждане отдыхающие приглашаю вас в бесплатный салон массажа.

Итак, массаж дарами природы

Наш отдых продолжается!

Помогала нам вода,

А без массажа — никуда!

Теперь в корзинку вы смотрите

Шишки все скорей берите
Берите их в ладошки –
Пошалим немножко!
Это ручка – правая
Это ручка- левая
Я на шишку нажимаю
И зарядку делаю
Будет сильной правая
Будет сильной левая
Будут руки у меня
Ловкие, умелые.

Инвентарь можно положить на место, а я вам предлагаю продолжить наш массаж и сделать пальчиковую гимнастику.

«Семья» Это пальчик большой

большой палец (отвечает за активность мозга);
указательный (за состояние желудка);
средний (кишечник);
безымянный (печень, почки);
мизинец (сердце).

Здорово играли, пальцы мы размяли. Но ещё с мышц лица напряжение не сняли.

Предлагаю вам от усталости,
От морщинок и от вялости
Не хитрые движения
Мимические — упражнения

Посмотреть друг на друга приподнять брови и улыбнуться.

Сколько интересного, необычного мы узнали, похорошели, загорели!
Вообще, есть чем с друзьями поделиться
Но вот незадача, фотоаппараты мы не взяли, придётся обойтись без них.

Игровое упражнение «Стоп кадр»

Представим себя фотоаппаратами и покажем, друг другу на стоп – кадре, те моменты оздоровления, которые больше всего запомнились вам в нашем путешествии.

Посмотрите, как ярко светит солнышко. Предлагаю подставить ладошки к солнышку и поймать его золотистый лучик, чтобы согрелись наши сердца, наши души наполнились теплом жизни. А я на память о нашем путешествии хочу подарить «Солнышки»

(Раздаем «солнышки»).

На этом наше путешествие закончено!

Спасибо за внимание!