**Мастер – класс для педагогов**

**«Я здоровье берегу – сам себе я помогу!»**

**Цель:** повысить знания педагогов по формированию привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

- формировать и закреплять профессиональные знания, умения и навыки педагогов в работе с детьми по сохранению и укреплению здоровья.

- способствовать росту педагогического мастерства.

- создать благоприятную атмосферу для творческой работы всех участников.

Добрый день, уважаемые педагоги!

Сегодня я хочу представить вам мастер-класс по использованию здоровьесберегающих технологий в моей группе.

Мне нужны помощники. Кто самый смелый, выходите! (7 человек)

Начать нашу встречу мне хотелось бы со знакомства. А чтобы мы лучше познакомились друг с другом, давайте поиграем. Тот, у кого в руках мяч – называет свое имя и прилагательное на первую букву своего имени (Например, Анна – активная и тд.).

Итак, мы с вами познакомились и можем начать работу мастер-класса. Перед вами воздушный шар, который летит над Землей. В корзине воздушного шара сидит человек – это ВЫ. Вокруг вас ярко светит солнце, голубое небо. Возьмите из корзины 7 ценностей важных для вас настолько, что вы взяли бы их с собой в путешествие (деньги, здоровье, семья, работа, любовь, свобода, спорт, привычки, отдых и тд).

А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам необходимо избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, т е выбросите 2 ценности, а потом еще 2.

Что Вы оставили в списке?

Все зачитывают по кругу свои жизненные ценности. Ведущий-педагог, на уже заготовленном ватмане, ставит плюсики . Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и важности для присутствующих.

Вот такой получился рейтинг жизненных ценностей присутствующих здесь педагогов (1 место..., 2 место…, 3 место…)

Когда впервые детям задаешь вопрос: Что же самое дорогое и ценное в жизни человека?, то чаще всего слышишь в ответ: «денежки», «кристаллы», «солнце», «папина машина» и тд. Иногда, после наводящих вопросов называют: «здоровье», «жизнь». Спрашиваешь: «Вы болеете, дети?». Все дружно говорят: «Да» - А чем вас лечат? – «Таблетками», «А можно быть здоровым без таблеток?» - «Нет».

Такие ответы говорят о том, что детей нужно учить быть здоровыми. Из детства ребенок выносит то, что сохраняется потом на всю жизнь.

Именно по этому я решила в своей группе вести углубленную работу по данной теме.

Предлагаю Вам оставить на время городскую суету, все проблемы, волнения, накопившиеся дела и окунуться в мир детства, но для это нам нужны маленькие помощники.

(под музыку входят дети)

Ребята, к нам в гости пришли гости. Поздоровайтесь с ними. (здороваются).

Если мы здороваемся с кем-нибудь, что это значит?

Дети: Мы желаем здоровья!

А, что такое здоровье?

Дети: Это сила, хорошее настроение, красота, чистота…

Я предлагаю сегодня всем нам отправиться в страну «Здоровья».

*Путешествие мы начинаем,*

*Всем здоровья пожелаем.*

*Всех ждет*

*Ритмика + пластика,*

*Да ещё гимнастика,*

*Да ещё массаж*

*Вот так чудо ералаш!*

Ну, что все готовы?

Располагайтесь поудобнее (все садятся на корточки, дети между взрослыми) наш поезд отправляется (игра «Поезд»).

После того, как дети и взрослые сделали круг, все садятся на стульчики или мягкие «таблетки».

(Звучит спокойная , приятная музыка)

Пальчиковый массаж, который мы ежедневно выполняем с детьми, может помочь и нам. Почувствуем себя бодрыми и полными сил. Каждый палец отвечает за работу определенного органа в нашем организме.

«Лодочка», «Я купила …», «Капуста».

поглаживаем большой палец (отвечает за активность мозга);

указательный (за состояние желудка);

средний (кишечник);

безымянный (печень, почки);

мизинец (сердце).

Здорово играли, пальчики размяли, предлагаю помассировать ушки.

***Массаж ушей***

Чтоб ушами лучше слышать, (показ)

Разомнём их поскорей («пробегаем» пальцами по ушам )

Вот сгибаем, опускаем ( вперёд, назад)

И опять всё повторяем. (повтор)

Козелок мы разомнём (разминаем)

По уху пальчиком ведём (круговые движения пальцами по ушам)

И ладошкой прижимаем (прижали)

Сильно, сильно растираем (растираем)

Ушки приготовили, а стрелять глазками  не разучились? Сейчас проверим!

***Зарядка для глаз***

* «Раз – налево,
* Два – направо,
* Три – наверх,
* Четыре – вниз.
* А теперь по кругу смотрим,
* Чтобы лучше видеть мир!
* А теперь нажмем немного,
* Точки возле своих глаз.
* Сил дадим им много-много,
* Чтоб усилить в 1000 раз!

Хватит глазками стрелять, пора осанку проверять

Звучит бодрая музыка. Прошу всех встать, взять массажную дорожку.

Сделаем разминку.

Держим ровно спинку.

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!

(зарядка под музыку «Солнышко лучистое)

Звучит музыка ветра и морской волны.

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…)*

Совсем плутишка разошёлся

И по глубинам он прошёлся  *(глубокий вдох через нос и долгий выдох через сложенные трубочкой губы)*

Дальше путешествовать пора, ждет нас новая игра

(взрослые и дети встают в два круга)

**Игра «слова-действия»**

Дождь! Дождь! Надо нам расходиться по домам (хлопают ладонями по спине соседа)

Дождик бегает по крыше –

Бом! Бом! Бом!

По веселой звонкой крыше

Бом! Бом! Бом! (кулачки)

Дома, дома посидите

Бом! Бом! Бом!

Никуда не выходите

Бом! Бом! Бом! (пальчики)

Почитайте, поиграйте

Бом! Бом! Бом!

А уйду тогда гуляйте

Бом! Бом! Бом! (кулачки)

Только мой братишка в луже,

Лолит рыбу нам на ужин!(поглаживают спину ладошками)

Прошу всех занять свои места на стульчиках или мягких «таблетках»

Звучит спокойная музыка.

Давайте найдем свое сердце, прижмем 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 улыбнемся и подарим друг другу немного света и тепла своего сердца.

Дети читают стих:

Купить можно много:

Игрушку, компьютер,

Смешного бульдога,

Стремительный скутер,

Коралловый остров.

Хоть это и сложно,

Но только здоровье

Купить невозможно.

Оно нам по жизни

Всегда пригодится.

Заботливо надо

К нему относиться!

Нам с Вами было хорошо, пусть и Вам будет жить здорово!

Вот и подошло к концу наше путешествие. Располагайтесь поудобнее, наш поезд отправляется!

(игра «поезд») Дети уходят.

**Комитет по образованию администрации муниципального образования**

**Тихвинский муниципальный район Ленинградской области**

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад Рябинка»**

**(МДОУ «Детский сад Рябинка»)**

**Мастер – класс**

**«Я здоровье берегу – сам себе я помогу!»**

**Выполнил воспитатель**

**Первой квалификационной категории**

**Бурцева Анна Александровна**

**Тихвин**

**2018 год**