**Мастер-класс «Здоровый воспитатель – здоровые дети!»**

*(Мастер-класс для воспитателей и инструкторов по физической культуре)*

Задачи:

1. Дать определение понятию здоровья.

2. Познакомить участников мастер-класса с опытом работы по применению здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

3. Повысить профессиональную компетентность участников мастер – класса.

Предварительная работа: разделение участников на 2 команды: «Бодрячки» и «Здоровячки»

**Ведущий (ИФК):** Добрый день уважаемые коллеги, я хочу в рамках данного мастер- класса поделится опытом работы по физическому развитию детей. Рассказать об оздоровительных технологиях, которые помогают мне реализовать задачи по сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

Мастер класс пройдёт в виде Дня Здоровья. Мы с вами поговорим о том, что знаем о своем здоровье, хорошо ли быть здоровым и что вообще нужно делать, чтоб сохранить наше здоровье и здоровье наших воспитанников.

Эпиграфом для своего мастер-класса я выбрала известную фразу немецкого валеолога Патрика Фосса: «Здоровье – это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе». Что же такое здоровье?

Ответы педагогов.

**Ведущий (ИФК):** Итак, здоровье - это красота, это сила и ум, хорошее настроение. Здоровье – это самое большое богатство. Здоровье – это счастье. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Ответы педагогов

**Ведущий (ИФК):** соблюдать правильный режим дня; правильно питаться; заниматься физическими упражнениями; соблюдать гигиенические нормы; чередовать труд и отдых; избегать вредных привычек – курения, употребления алкоголя и наркотиков. Важным фактором физического и психического здоровья является оптимистический взгляд на жизнь, уверенность в своих силах, хорошее настроение и душевное равновесие. Хочешь быть здоровым, подружись с физической культурой, чистым воздухом и здоровой пищей. Учись правильно дышать: спокойно, неглубоко, размеренно.

Одно из современных направлений физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста - занятия аэробикой, направленные на сохранение здоровья и развитие физических качеств дошкольников, активизацию их двигательной деятельности.

Занятия аэробикой доставляют малышам большое удовольствие.

Я в своей работе использую элементы аэробики в физической культуре, утренней гимнастике, а также в кружкой работе. Для того чтобы сделать их еще более интересными и насыщенными, мы изготовили для детей индивидуальные снаряды — степы. Изготавливая этот снаряд, мы даже не могли предположить, насколько полезным он окажется в работе с детьми.

Первый плюс — это огромный интерес ребятишек к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

Второй плюс — у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

Третий плюс — это развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

Четвертый плюс — воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы.

**Слайд.** Степ - аэробика. Степ-аэробика – это танцевальные движения, выполняемые на специальной платформе, именуемой степ.

**Слайд.** Степ - аэробика. Степ-аэробика Занятия степ аэробикой обязательно сопровождаются бодрой ритмичной музыкой, которая тоже создает у детей хорошее настроение. Проводиться:

— как часть занятия (продолжительность 10—15 минут) ;

— в форме утренней гимнастики, что усиливает оздоровительный и эмоциональный эффект; Чтобы создать и сохранить устойчивое положительное настроение детей, в комплекс утренней гимнастики включаются только хорошо знакомые им физические упражнения, так как использование элементов обучения неизбежно создает ситуацию напряжения особенно у детей, не справляющихся с заданиями.

Один комплекс степ - аэробики, как полного занятия выполняется детьми в течение трех месяцев; некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться.

Ну что, предлагаю и вам попробовать встать на степ-платформы.

**Проводится разминка на степах.**

Молодцы! Восстановить дыхание после разминки и отработать длительный выдох помогает дыхательная гимнастика.

Участники выполняют дыхательное упражнение «Подуем на плечо». СОЛНЫШКО И ДОЖДИК

ВОСПИТАТЕЛЬ ГОВОРИТ: «СОЛНЫШКО, МОЖНО ГУЛЯТЬ». ДЕТИ ПЕРЕМЕЩАЮТСЯ ПО ЗАЛУ (БЕГАЮТ, ПОДПРЫГИВАЮТ И ПР.) . НА СЛОВА «ДОЖДЬ ПОШЕЛ» - ДЕТИ ПРИСЕДАЮТ И НА ВЫДОХЕ ПРОИЗНОСЯТ: «КАП-КАП-КАП-КАП». ИГРА ПРОДОЛЖАЕТСЯ 3-4 МИНУТЫ.

**Вам сейчас задание: придумать упражнение на степ - платформе.**

И сейчас мы посмотрим, как вы готовы к физическим упражнениям.

Проводятся эстафеты:

1 «Перемени предмет»

2.»Ловкие ножки»- ходьба семенящим шагом с зажатыми шарами между стоп.

Какая группа прибежит к финишу первой, та и победила.

Молодцы! Здорово!

Конкурс: «Пословицы и поговорки о здоровье»

Назовите пословицы и поговорки, в которых говорится о здоровье.

Называют команды по очереди.

«Здоровье дороже золота».

«Здоровье, ни за какие деньги не купишь».

«Береги нос в белый мороз».

«Кто не болен, тот здоровью цены не знает».

«Шуба елова, да к сердцу здорова».

«Здоровье не купишь – его разум дарит.

«В здоровом теле здоровый дух. »

«Быстрого и ловкого болезнь не догонит»

«В добром здоровье и хворать хорошо»

**Ведущий (ИФК):** Мы с вами знаем, что ребенок даже подготовительной группы не может усидеть на месте больше 7 минут, поэтому вы постоянно проводите физминутки и следующий конкурс: «Проведи интересную физминутку».

(педагоги делятся опытом работы по выполнению данного задания)

Молодцы! В заключении нашего мастер класса я предлагаю вам разгадать кроссворд.

1. Оля ядрышки грызет, падают скорлупки, а для этого нужны нашей Оле… (зубки)

2. Не часы а тикает…. (сердце) .

3. Ношу их много лет, а счету им не знаю. Не сеют, не сажают, сами вырастают. (волосы) .

4. Оля ягодки берет по 2 по 3 штучки. А для это нужны нашей Оле…. (ручки)

5. На лице он выдается, не в свои дела суется, но сопеть и нюхать тоже с удовольствием он может (нос) .

6. Стоят 2 кола, на колах-бочка, на бочке – кочка, на кочке лес дремучий… (человек)

7. Пятерка братьев неразлучны, им вместе никогда не скучно, они работают пером, пилою, ложкой, топором…. (пальцы) .

8. День закончился, затих, ты легла, закрыла их, и легонечко зевнула и тихонечко заснула (веки).

**Ведущий (ИФК):** Вот и подошел к концу наш замечательный оздоровительный день. Мне очень хочется, чтобы о нашей сегодняшней встрече осталась память. Пусть это будет дружеская ладошка. Для этого выполним упражнение, которое так и называется. «Дружеская ладошка». Участникам раздаются листки бумаги.

**Ведущий (ИФК):** Обведите контур своей ладони тем цветом, на который похоже ваше настроение сейчас и напишите на ней свое имя. Затем передайте листок с контуром ладошки вашим коллегам по команде, и пусть каждый оставит свои пожелания или комплимент на одном из пальцев ладошки.

Упражнение «Дружественная ладошка».Выполнение задания участниками.

- Пусть эти ладошки несут тепло и радость наших встреч, напоминают об этих встречах, а может быть, и помогают в какой-то сложный момент.

- Спасибо за внимание! Всего вам большого и светлого. И в конце я бы хотела услышать ваше мнение о мастер-классе. Подведение итогов Дня Здоровья.

**Упражнение *(Сюжетная сказка “ Разноцветные звезды”).***

(Включается музыка, на фоне “неба” развешаны звезды.)

Высоко в темном небе, на одной огромной звездной поляне жили – были звезды. Было их очень много, и все звезды были очень красивыми. Они светились и искрились, а люди на земле каждую ночь любовались ими. Но все эти звезды были разных цветов. Здесь были красные звезды, и тем, кто рождался под их светом, они дарили смелость. Здесь были синие звезды – они дарили людям красоту. Были на поляне и желтые звезды – они одаривали людей умом, а еще на поляне были зеленные звезды. Кто рождался под их светом зеленых лучей, становился очень добрым. И вот однажды на звездном небе что-то вспыхнуло! Все звезды собрались посмотреть, что же произошло. А это на небе появилась еще одна маленькая звездочка. Но была она абсолютно… белая! Огляделась звездочка вокруг и даже зажмурилась: сколько прекрасных звезд вокруг – прошептала звездочка. “А что ты даешь людям?”– спросили ее другие звезды.

Я знаю, что среди всех присутствующих нет таких звезд, которые были бы бесцветными. Я желаю вам, светится всегда и везде.