**Мастер-класс для воспитателей**

**«Быть здоровым здорово!»**

Цель: развитие чувства коллективизма, поддержки, помощи друг другу, формирование мотивации на ведение здорового образа жизни.

Предварительная работа: деление коллектива на две команды.

Ведущий: Здравствуйте! Именно этим словом мы начинаем свой день, мы желаем друг другу здравствовать, то есть быть здоровым. Сегодня у нас – День 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. Итак, у нас две команды, представляю вам наше жюри: (в жюри присутствует медсестра)

Итак, ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ? (Команды по очереди отвечают)

Слайд – рассказ о здоровье…

Итак, мы разделились на 2 команды и первое вам задание;

1 конкурс: «Придумай для своей команды название»

Уважаемые участники, вам не просто нужно придумать название команды, но оно должно соответствовать нашей теме, то есть здоровье. Молодцы!

В своей работе я использую разные здоровьесберегающие технологии, о некоторых из-них я вам и расскажу. Итак, начнем степ-аэробика

Слайд о степ-аэробике… Степ-аэробика – это танцевальные движения, выполняемые на специальной платформе, именуемой степером. Степ-аэробика воздействует на тело комплексно, при этом деликатно корректирует форму ног, развивая нужную группу мышц. Наше тело будет более стройным, гибким, пластичным и выносливым.

Аэробика оказывает положительное действие на весь организм, укрепляя дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и нервную системы, а также нормализуются артериальное давление и деятельность вестибулярного аппарата. Специалисты считают, что степ–аэробика прекрасна для профилактики и лечения остеопороза и артрита, а для укрепления мышц ног и восстановления после травм колена нет комплекса лучше. Упражнения в степе просты, поэтому подходят для людей разного возраста. Они великолепно улучшают фигуру, в особенности формы голеней, бедер и ягодиц.

Несколько важных правил при занятии степ–аэробикой:

- подъем на платформу осуществлять за счет ног, а не спины;

- ступню ставить на платформу полностью;

- спину всегда держать прямо;

- не делать резких движений;

- не делать движений одной и той же ногой или рукой больше одной минуты.

Ну что, предлагаю и вам попробовать встать на степ-платформы. Проводится разминка на степах «Делайте зарядку».

Вам сейчас задание: придумать упражнение на степ-платформе и зарисовать его.

Молодцы! А восстановить дыхание нам поможет дыхательные упражнения, которые я так же применяю в своей работе…

**«Понюхаем цветочек»**

Цель: формирование углубленного вдоха; тренировка правильного носового дыхания.

Оборудование: цветок.

Здравствуй, милый мой цветок.

Улыбнулся ветерок.

Солнце лучиком играя,

Целый день тебя ласкает.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: глубокий вдох при спокойно сомкнутых губах.

Повторить 4-5 раз.

**Дыхательная гимнастика**

Слайд о дыхат, гимнастике…. Дыхание является важнейшей функцией организма. Важное место в физической культуре занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. Так, считают, что правильное дыхание избавляет человека от многих болезней и не допускает их появления. Оно улучшает пищеварение, так как прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться. Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы. Умение управлять дыханием позволяет управлять собой. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Это очень актуально для маленьких детей, так как в большинстве своем это гиперподвижные, легко возбудимые дети.

Йоги отмечают, что дышать ртом так же неестественно, как принимать пищу через нос. Они утверждают, что дети, которые дышат через рот, отстают в умственном развитии.

Привычка дышать ртом вредна, приводит к заболеваниям щитовидной железы, миндалин (гланд, дыхательной системы) Носовое дыхание предохраняет горло и легкие от холодного воздуха и пыли, хорошо вентилирует легкие, полость среднего уха, благотворно действует на кровеносные сосуды головного мозга. Кроме того, такая гимнастика значительно повышает силы защитных механизмов, предохраняющих мозг от недостаточного кровоснабжения. Для детей особенно важно научиться удлинять выдох. Он помогает улучшить процесс дыхания, очистить дыхательные органы и обеспечить возможность правильного вдоха. Кроме того, при плавном, спокойном, удлиненном выдохе расширяются и хорошо наполняются кровью сосуды.

Здорово! Молодцы!

**Массаж и самомассаж!**

Слайд о самомассаже… Главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему малыша, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. Надо всегда помнить заповедь Гиппократа «Не навреди!» Положительные результаты в оздоровлении дошкольников возможны только при понимании важности и значимости оздоровительной работы с детьми.

При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая. Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру (от кистей рук к плечу и т. д.) . Приемы самомассажа проводят в такой последовательности: поглаживание, растирание, разминание и вибрация (потряхивание). Продолжительность самомассажа для детей 5-7 минут, в зависимости от поставленной задачи.

Предлагаю вам сделать самомассаж:

Мимическая зарядка. Слайд

Здесь живет Хмурилка (массируют точки на лбу между бровями)

Здесь живет Дразнилка (массаж точки на крыльях носа)

Здесь живет Смешилка (массаж точки под нижней губой и подбородком)

Здесь живет Страшилка (широко раскрывая рот, вытащить язык, при этом потягивать мочки ушей вниз, вверх)

Это носик – бибка (указательным пальцем нажать на кончик носа)

Где твоя улыбка? (Указательными пальцами массировать точки в углах рта).

Итак, задание командам провести друг для друга самомассаж.

Ведущий: Согласитесь, как приятно чувствовать себя здоровыми, бодрыми, полными сил.

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

Проводятся эстафеты:

1. «В тесноте, да не в обиде» - бег парами в обруче.

2. «Внимательный прыгунчик». Участники конкурса становятся в одну линию. При слове ведущего "суша" все прыгают вперед, при слове "вода" - назад. Конкурс проводится в быстром темпе. Ведущий имеет право вместо слова "вода" произносить другие слова, например: море, река, залив, океан; вместо слова "суша" - берег, земля, остров. Прыгающие невпопад выбывают, победителем становится последний игрок - самый внимательный.

Какая группа прибежит к финишу первой, та и победила.

Молодцы! Здорово!

Ведущий: Одной из формул здоровья является эмоциональное состояние. Предлагаю пройти по залу и выбрать из палитры красок тот цвет, который соответствует вашему настроению. (Звучит спокойная музыка. По всему залу, на полу, лежат цветы разного цвета.

Слайд… Ж. Вьено утверждает: "Цвет способен на все. Он может родить свет, успокоение или возбуждение. Он может создать гармонию или вызвать потрясение; от него можно ждать чудес, но он может вызвать и катастрофу". Сказано очень верно. Ведь цвета влияют на организм человека, на его нервную систему и сферу эмоций. Согласно исследованиям ряда авторов, физиологическое воздействие цветов можно свести к следующему:

Красный - проникающий, увеличивает мускульное напряжение, а следовательно, кровяное давление и ритм дыхания.

Оранжевый - одновременно является и согревающим, и стимулирующим, то может в разных случаях и успокоить, и раздражать.

Желтый - тонизирующий, способствует мускульной деятельности, стимулирует зрение, а следовательно, и нервы. Цвет хорошего настроения и веселья.

Зеленый - уменьшает кровяное давление и расширяет капилляры. Успокаивает и облегчает невралгии и мигрени.

Голубой - снижает мускульное напряжение и кровяное давление, успокаивает пульс и снижает ритм дыхания.

Синий - успокаивающее действие переходит в угнетающее, способствует затормаживанию функций физиологических систем организма.

Фиолетовый - соединяет эффект красного и синего цветов, угнетающее влияет на нервную систему.

Коричневый - успокаивает, вызывает депрессию и печаль, усыпляет, притупляет эмоции. Чтобы коричневый цвет не вызывал депрессию, его нужно применять с добавлением желтого и оранжевого.

Молодцы! Задание командам:

Конкурс: «Пословицы и поговорки о здоровье»

(Команды поочередно называют пословицы и поговорки, выигрывает команда, которая назовет больше)

Ведущий: Мы с вами знаем, что ребенок даже подготовительной группы не может усидеть на месте больше 7 минут, поэтому мы постоянно проводим физминутки и следующий конкурс: «Проведи интересную физминутку»

(Команда выбирает организатора, физминутку и жюри оценивает и организацию и качество выполнения командой данного задания)

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

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)

Слайд: Здоровье – это бесценный дар, который преподносит человеку природа, и беречь его нужно смолоду

Ведущий: Вот и подошел к концу наш замечательный оздоровительный день.

И в конце я вас попрошу встать в круг.

Проводит игру "Клубочек".

Запевает песню, обматывает большой палец правой руки. Затем передает клубок следующему. Следующий пропивает строчку другой песни, то, что приходит на ум и передает следующему. Когда участники заканчиваются - все воспитатели соединены ниточкой. Клубок должен вернуться к ведущему, проделав полный круг. Затем одновременно все аккуратно снимают ниточку с пальцев и кладут на пол.

Ведущий обращает внимание на то, что ниточка не порвалась и она надеется, что все всегда будут так же крепко дружить, поддерживать друг друга в трудную минуту. Ведь добрые дела, дружба - это тоже здоровье.

И в конце я бы хотела услышать ваше мнение о мастер-классе. Возьмите листочки и напишите несколько слов об увиденном, а также нарисуйте символ «Здоровья» в вашем понимании. Благодарю за вашу вежливость!