

*В рамках городского семинара-практикума
для воспитателей ДОУ*

Мастер-класс
в младшей группе
«Учимся быть здоровыми»

Подготовила и провела
воспитатель
Спиридонова В.А.

2016 год

Задачи:

- профилактика плоскостопия у детей;
- тренировка навыка правильного дыхания;
- развитие координации движений;
- упражнение в ориентировке в пространстве;
- удовлетворение потребности в движении

Оборудование: дуги, ребристая дорожка, канат, гимнастические палки, ленты, обруч, поделочный материал «Цветы», ПК

Дети у входа в зал

Воспитатель

На двери висит замок,
Кто его открыть бы мог?

Пальчиковая гимнастика:

- потянули
- постучали
- покрутили
- и открыли

Воспитатель

В путь - дорогу собирайся,
За здоровьем отправляйся!

I. Вход в зал в колонну по одному

1. Воспитатель

Мы шагаем, мы шагаем,
Ноги выше поднимаем.
Голову не опускаем,
Дышим ровно, глубоко (*ходьба по залу*)

2. Ходьба по канату (Песня «Муренки»)**3. По дорожке, по дорожке**

Скачем мы на правой ножке (*прыжки на правой ноге*)
А теперь скачем мы на левой ножке (*прыжки на левой ноге*)
И опять на правой-левой (3-4 прыжка)
Молодцы!

4. По дорожке шли, мы шли,

Много камешков нашли.

Присели, собрали, дальше пошли (*ходьба по ребристой дорожке, пережат правым боком*)

5. На полянку мы заходим,

Много тут цветов находим.

Мы цветочки рвать не будем.
Мы понюхаем, понюхаем (*вдох*)
И оставим (*выдох*)

II. ОРУ «Разминка на веселой полянке»

«Растем, развиваемся,
Физкультурой занимаемся!»

Воспитатель

Каждый день по утрам делаем зарядку, *(Муз. «Все спортом занимаются»)*
Очень нравится нам делать по порядку:

- весело шагать
- руки поднимать
- приседать и вставать
- прыгать и скакать

Воспитатель

Внимание, внимание, а вот новое задание
Дети закрывают глаза и превращаются мысленно в божьих коровок

а) Мы – божьи коровки, быстрые и ловкие,
По травке сочной мы ползем.
А после в лес гулять пойдем (*подлезание под дуги, ходьба на четвереньках*)

б) На лужайке, на ромашке
Шмель летал в цветной рубашке.
Жу-жу-жу

Я нектар с цветов ношу (*дети разбегаются врассыпную и имитируют шмеля со звуком «жу-жу-жу»*)

Сидя на полу – самомассаж (Песня «У жирафа»)

в) Жук упал и встать не может,
Ждет он, кто ему поможет? (*имитация движения лапок*)

Дети встают, шагают по канату (Песня «Плечики, ручки, ножки»)

III. «Здоровым быть здорово!»

Воспитатель

А теперь все отдыхаем
И мечтаем о далеких берегах и невидимых краях (*релаксация*)

*Стало тихо. Очень тихо,
Сон на всей земле.
Только голос очень тихий
Шепчет сказку мне.*

Спи, замечательный человечек. Расти, поправляйся. Ты – самый чудесный малыш.

Звезды и солнце, небо и море, земля и люди – все это принадлежит тебе. Тебе и близким тебе людям. Все люди вокруг тебя хорошие и добрые, счастливые и здоровые.

Ты - солнышко, светлое и нежное, вокруг тебя вращается весь мир. Всю нежность, всю любовь, всю доброту, все силы своей души и сердца я направляю сейчас тебе. Я, как добрая волшебница, делаю тебя сильным, здоровым, радостным, защищенным.

Ты открываешь глаза, улыбаешься. Ты побывал в сказке, и она осталась у тебя в душе!

Воспитатель

Наше занятие на лесной полянке подошло к концу.

Настроенье каково?

Все: Во!