

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №1

**Мастер класс для педагогов**  
**«Город Здоровья»**

Подготовила:

Каравеева Н.В., воспитатель

рп Сосновка, 2018 г.

## *Мастер класс для педагогов «Город Здоровья»*

Здравствуйте – не просто слово,  
В нем свет, тепло само  
Оно – общения основа  
От которого пахнет весной. Здравствуйте, уважаемые коллеги!

Сохранение и укрепление здоровья детей одна из главных задач, которая стоит перед нами педагогами. Заботясь о здоровье подрастающего поколения, мы, зачастую, забываем о своем здоровье. А, если бы Вам выпала возможность поправить свое здоровье, отдохнуть среди учебного года в каком-нибудь курортном городке. Согласились бы?

Тогда предлагаю на время оставить все проблемы, волнения и накопившиеся дела и отправиться на курорт.

Всем в дорогу нам пора  
Впереди ждут чудеса.  
Прими участие скорей,  
Да зови с собой друзей. (Приглашаются желающие).

Итак, вы готовы? Но прежде чем отправиться, нам необходимо взять с собой 3 ценности, которые для вас являются самыми главными по жизни.

Например: здоровье, работа, любовь, деньги, удача и тд.

### СЛАЙД 2

Всё готово. Можно отправляться в путь. А полетим мы с вами на воздушном шаре. И вот наш шар поднимается вверх, вокруг нас голубое небо, ярко светит солнце. Но что-то пошло не так и воздушный шар начал терять высоту и грозит скоро упасть. И чтобы подняться вверх, нам необходимо избавиться от балласта, т.е. убрать одну ценность. Подумайте хорошенько, какую из ценностей вы бы смогли убрать.

Но наш шар опять теряет высоту, нам необходимо избавиться еще от одной ценности.

И вот наш шар опять поднимается вверх, и мы летим к заветной мечте.

А пока мы летим, хотелось бы узнать, какая ценность у вас осталась. (Здоровье).

Да, здоровье – это бесценное состояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье является основным условием и залогом полноценной жизни. Здоровье должен сохранять и укреплять сам человек. А поможет нам в этом курорт «Город Здоровья».

### СЛАЙД 3

И, вот, наш воздушный шар благополучно приземлился, и мы оказались на берегу моря с прозрачной, ласковой, светящейся от солнца водой.

Представьте свою голову расписным кувшином с ручками (показ). Представили? Наклоняем расписной кувшин вниз к морю и выливаем из него грязную воду, боль, обиду, злобу! И заполняем его чистой, прозрачной, светлой водой, наш кувшин наполнился прозрачной водой, а голову покинули неприятные ощущения.

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

### ***Массаж ушей***

Чтоб ушами лучше слышать, разомнем их поскорей

Взяли ушки за макушки *(большим и указательным пальцами с обеих сторон)*

Потянули... *(несильно потянуть вверх)*

Пощипали... *(несильные нажимы пальцами, с постепенным*

*Вниз до мочек добежали. продвижением вниз)*

Мочки надо пощипать: *(пощипывание в такт речи)*

Пальцами скорей размять... *(приятным движением разминаем между пальцами)*

Вверх по ушкам проведём *(провести по краю уха, слегка сжимая большим и*

*И к макушкам вновь придём. указательным пальцами)*

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

### **Гимнастика для глаз**

1. «На море солнышко» - «чертим» глазами солнышко (круг вправо), глаза повторяют движение, голова на месте.
2. «Солнце ослепило» - зажмуриться, закрыть глаза ладонями, затем поморгать.
3. «Горизонт» - перед нами море, «чертим» кончиками пальцев «линию горизонта» слева-направо, следи за пальчиками глазами, голова на месте.
4. «Лодочка» - а по морю плывет лодочка, чертим «лодочку» глазами (дуга книзу), глаза повторяют движение, голова прямо.
5. «Радуга» - и вдруг на небе появилась радуга, чертим «радугу», глаза сопровождают движение, голова на месте.

Уважаемые отдыхающие, хватит глазками стрелять, пора осанку проверять.

## Проверим свою осанку

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...)  
Совсем плутишка разошёлся  
И по глубинам он прошёлся (глубокий вдох через нос и долгий выдох  
через сложенные трубочкой губы)

Вот мы и приготовились для прогулки по песчаному берегу: спинка  
прямая, голова поднята кверху, ушки все слышат, глазки стреляют по  
сторонам.

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».

Мы ходили, мы скакали,  
Мы немноженько устали.

Я предлагаю немного отдохнуть, полежать на теплом песочке. Но песок у нас не простой, а с сюрпризом. Прежние отдыхающие спрятали в песок разные предметы. Подойдите к песочнице и по одному вытягивать предметы, по предложенным, обозначениям вы будете узнавать, какой сюрприз вас ждет в будущем. Пожалуйста, проходите.

Предметы в песочнице желаний:

- 1) Ракушка – путешествие
- 2) Конфета – сладкая жизнь
- 3) Ключик – узнаете тайну
- 4) Монета – вас ждет денежная премия

Понравились вам предсказание. Отдохнули? Тогда я вас хочу пригласить на дискотеку.

СЛАЙД 4

Танец. Приглашаются все желающие.

СЛАЙД 5

Граждане отдыхающие приглашаю вас в бесплатный салон массажа.

Итак, массаж дарами природы  
Наш отдых продолжается!  
Помогала нам вода,  
А без массажа — никуда!  
Теперь в помощниках, смотрите!  
Шишки, камешки,  
Берите все скорей в ладошки –  
Пошалим немножко!  
Это ручка – правая  
Это ручка- левая  
Я на шишку нажимаю  
И зарядку делаю  
Будет сильной правая  
Будет сильной левая  
Будут ручки у меня

Ловкие, умелые.

Не забудьте положить весь инвентарь на место, а я вам предлагаю продолжить дальше наш массаж.

Наши пальчики гибки,

Рады и довольны,

Потому что все они

Как гимнасты стройны.

поглаживаем большой палец (отвечает за активность мозга);

указательный (за состояние желудка);

средний (кишечник);

безымянный (печень, почки);

мизинец (сердце).

Здорово играли, пальчики размяли.

Подходит к концу наше с вами пребывание и оздоровление в курортном городке.

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

Разрешите начать мне (уши).

СЛАЙД 6

### **Рефлексия**

А теперь нам пора возвращаться домой. Обратно предлагаю поехать на поезде. Но наш поезд не совсем обычный, все вагончики имеют свое название. Например: вагон Грусти, вагон Удовольствия, вагон Неопределенности, вагон Наслаждения, вагон Радости и др.

Чтобы сесть в этот поезд нужны билеты. (раздаю билеты). А в каком вагоне вы поедите, зависит от вашего настроения, от ваших впечатлений от нашего путешествия. Приклейте свои билеты к выбранным вагонам.

Наш поезд отправляется. А пока мы едем я хочу рассказать вам одну притчу.

### **Притча о здоровье**

Давным-давно, на горе Олимп жили–были боги.

Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля.

Стали решать: каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным».

А один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам».

И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье.

Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. И самый мудрый из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека».

Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье.

Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

Я желаю вам найти и сберечь свое здоровье. До свидания.