**МДОУ «Детский сад № 41 р.п. Петровское»**

**Мастер - класс для педагогов ДОУ по здоровьесбережению**

 **Игра- путешествие**

**«Секреты здоровья»**

 **Автор:** Гусева Елена Георгиевна, инструктор по физической культуре

 I квалификационной категории

 Декабрь 2019

*Слайд 1*

**Описание:** Предлагаем вашему вниманию мастер-класс Ритмоквест «Секрет здоровья» данный материал будет интересен педагогам дополнительного образования, инструкторам по физической культуре, воспитателям.

*Слайд 2*
**Цель:**. Повышение профессиональной компетентности и мастерства педагогов в области формирования основ здоровьесбережения
**Задачи:**

- создать положительный эмоциональный настрой;

- вовлечь педагогов в игровое общение;

- познакомить педагогов с разнообразными методами и приёмами, которые оказывают положительное воздействие на развитие и оздоровление детей.
**Место проведения:** спортивный зал

**Ход мастер – класса:**
Прошу внимания!
Прошу вашего дружеского участия и понимания.
Мы мастер-класс сегодня проведём,
Много интересного, поверьте, расскажем и покажем.
Для хорошего настроения нам нужно поздороваться, для этого нужно встать в круг

*Слайд 3*
*Коммуникативный танец-игра «ПОЗДОРОВАЙТЕСЬ»*

Все движения выполняются по тексту песенки:
1-й куплет
Мы ведем круг, круг (выстраиваются в круг, и идут, взявшись за руки).
Каблуками тук, тук (Останавливаются, делают притопы ногами)
Покружились, покружились
(Кружатся на месте)
А потом остановились (Останавливаются, развернувшись лицом в центр круга)
Вот и поздоровались
Здравствуйте… (Кланяются).
Проигрыш (Поворачиваются к соседу, здороваются, с тем, кто стоит справа
и с тем, кто стоит слева).
*2-й куплет*
Мы по кругу топ-топ (Идут по кругу, поставив руки на пояс, выполняя притопы).
И в ладошки хлоп-хлоп (Останавливаются, хлопают в ладоши).
Покружились, покружились (Кружатся на месте).

А потом остановились (Останавливаются, развернувшись лицом в центр круга).
Вот и поздоровались
Здравствуйте… (Кланяются).
Проигрыш (Здороваются с соседями справа и слава).
3-й куплет (Движение те же, что в первом куплете).
**Мотивация:**
**Ведущий:** Ни для кого не секрет, что все мы хотим быть красивыми, стройными, элегантными, иметь статные фигуры, а самое главное, обладать тем, что ценится настолько дорого, что его не купишь ни за какие деньги? Это здоровье. Вы хотите узнать секреты здоровья?
**Ведущий:** Сегодня, что бы узнать секреты здоровья, я предлагаю вам, отправится в путешествие. Впереди у нас много интересных остановок.

*Слайд 4*

А отправимся в полезное для нас путешествие, на поезде. Вставайте друг за другом вагончиками, а машинистом у нас будет Ирина Васильевна, двигаемся змейкой.

**Ведущий:** Мы приехали на первую остановку, посмотрите на слайд

*Слайд 5*

Соревновательная деятельность с целью достижения наилучших результатов (участникам даются конверты с буквами) здесь вам нужно собрать рассыпавшееся слово. Собрав слово, мы с вами узнаем первый секрет здоровья

**Ведущий:** Правильно дорогие коллеги, все мы знаем, чтобы быть здоровыми, нужно заниматься спортом. Вот и мы сейчас, займемся спортом, разомнемся, сделаем зарядку.

*Слайд 6*

***Музыкальная разминка*** « Эх, ух, в здоровом теле здоровый дух

**Ведущий:** Продолжаем путешествовать.

*Слайд 7*

Теперь полетим на самолетах. У каждого будет свой персональный самолет. Заводим моторы и свободно летаем по залу.

Мы прилетели на аэродром, у нас здесь остановка, чтобы узнать второй секрет здоровья, вам нужно разгадать ребус.

*Слайд 8*

Правильно, отгадали ребус. Это Музыка
**Ведущий:** Не секрет, что музыка может мгновенно воздействовать на наш организм: менять настроение — бодрить или успокаивать, помогать в работе или спорте. С её помощью можно описать характер, передать эмоции.
И сейчас мы с вами познакомимся с тремя подружкам из пьесы Кабалевского Д.Б.: Плаксой, Резвушкой и Злюкой.

*Слайд 9*

Вам, нужно показать образ подружек не словами, а движениями, мимикой и жестами. Для этого разделимся на три группы. И так, первая группа показывает Плаксу, вторая Резвушку, а третья Злюку.
**Пьеса Кабалевского Д.Б. «Три подружки»**
**Ведущий:** Путешествовать продолжаем на автомобилях.

*Слайд 10*

Сейчас договоритесь между собой, кто из вас будет автомобилем, а кто водителем. Встаньте парой друг за другом: впереди автомобиль, сзади водитель, положите руки на плечи. Чтобы в пути не произошло аварии, будем поворачивать направо и налево, для этого, когда я скажу на право, водителю нужно хлопнуть по правому плечу (плечи это руль) и автомобиль повернёт направо, тоже налево. Прямо, хлопок по обоим плечам. Заводим моторы, едем прямо.
**Ведущий:** Вот мы приехали ещё на одну остановку, здесь нас ждет кроссворд, разгадав который вы узнаете третий секрет здоровья.

*Слайд 11, 12*

Молодцы, разгадали кроссворд, ключевое слово в нём массаж

*Слайд 13*

«Путешествие по телу». А теперь Лиля Гагиковна вам будет рассказывать стихотворение, а вы на себе покажите всё, что названо. К чему можно прикоснуться — погладьте и помассируйте!

Есть на пальцах наших ногти,

на руках – запястья, локти,

Темя, шея, плечи, грудь

И животик не забудь!

Бёдра, пятки, двое стоп,

Голень и голеностоп.

Есть колени и спина,

Но она всего одна!

Есть у нас на голове

уха два и мочки две.

Брови, скулы и виски,

И глаза, что так близки.

Щёки, нос и две ноздри,

Губы, зубы – посмотри!

Подбородок под губой

Вот что знаем мы с тобой!

- Молодцы, а теперь встанем друг за другом, руки на спине соседа.

Ирина Васильевна:

«Дождик».

Дети встают друг за другом, руки на спине соседа.

Дождик капает по крыше, бом – бом – бом!

(легко хлопают по спине ладошками)

По весёлой звонкой крыше, бом – бом – бом!

(перебирают пальчиками по спине)

Дети, дома посидите! Бом – бом – бом!

(легко стучат по спине кулачками)

Никуда не выходите! Бом – бом – бом!

(по спине водят рёбрами ладоней)

Поиграйте, посчитайте, бом – бом – бом!

(Руками массажируют плечи соседа)

А уйду, тогда гуляйте! Бом – бом – бом!

(гладят ладошками по спине)

-Замечательно сделали массаж, заряд здоровья получили.

**Ведущий:** Нам пора отправляемся дальше, Но вы не поедете, не полетите, а пойдете пешком.

*Слайд 14*

- Будете двигаться под музыку, по массажным дорожкам………

- Вот и прибыли на следующую остановку

*Слайд 16*

- На этой остановке, вам нужно вставить пропущенное слово в высказывание.Правильно, это игра.
Игра - это движение, а движение – это здоровье! Пришло время поиграть, Сегодня мы, с вами путешествуя, узнали несколько секретов здоровья, но я хочу, что бы вы вспомнили и назвали еще секреты здоровья. Сейчас вы по музыку будете передавать друг другу мяч, тот у кого оказался мяч на остановку музыки, называет секрет здоровья.
Вот и подходит к концу наше путешествие.
Мы открыли все секреты,
Как здоровье сохранить
Выполняйте все советы
И легко вам будет жить.

**Ведущий:** В заключении нашего путешествия мы предлагаем вам выразить свои эмоции, своё настроение, свои знания о секретах здоровья в большом общем рисунке, только рисовать мы с вами будем не совсем обычно, а ногами, пальчиками ног.

*Выполняют задание, рисуя пальцами ног красками (гуашь). Или маркерами, фломастерами зажав их между пальцами ног.*

- Какая замечательная композиция у нас получилась!

- А что вы отразили в своих работах?

- Видим ли мы секреты здоровья на нашей обще работе?

- Спасибо, вы сегодня постарались, в стороне вы не остались, Здоровья вам, успехов, новых побед!!!

**Рефлексия:**

**(Слайд14)**

На экране рисунки чемодана, мясорубки, копилки.

Чемодан – всё, что пригодится в дальнейшем.

Мясорубка – информацию переработаю.

Копилка – положу в копилку.

Участникам предлагается выбрать, как они поступят с информацией, полученной на этом мастер- классе.

**Ведущий:** Вы все сегодня были подтянутыми, спортивными, активными и в заключении я хочу поблагодарить за участие и подарить вам на память буклеты «Секреты здоровья».