## Конспект мастер-класса в области

## «Физическое развитие» для педагогов на тему: «Утро начинается с зарядки»

**Цель мастер - класса:**

-Познакомить педагогов с некоторыми методами оздоровления детей, используемых в практической деятельности.

-Побуждать коллег взять на вооружение предложенный опыт.

**План мастер - класса:**

1 Рассказ об отдельных здоровьесберегающих формах работы, используемых в своей практике.

2. Моделирование на взрослых использования данных здоровьесберегающих методов и форм организации детей.

**Сценарий мастер - класса:**

1. Каждый учебный год я начинаю с анализа исходного состояния здоровья воспитанников. Для укрепления здоровья детей в моей группе, по рекомендациям   инструктора по физической культуре, было принято решение о необходимости внедрения здоровьесберегающих технологий: гимнастики для  глаз, профилактики осанки, самомассажа, игротерапии технологии «Здоровье» В.Г. Алямовской. Я разработала систему  закаливающих мероприятий, органично вписывающихся в распорядок дня,  с которой  и хотела бы познакомить коллег.

Для эффективности гимнастики необходимо выполнение определённых условий:

- играть с ребёнком надо, чувствуя себя партнёром, участником игры, радуясь вместе с ним, незаметно помогая ему при затруднениях.

- текст упражнений необходимо произносить чётко, эмоционально, с повторениями.

-  играть против желания ребёнка недопустимо.

2. Уважаемые коллеги, прошу Вас выйти на середину зала и выполнить  
со мной несколько упражнений (выполнение гимнастики).

**Комплекс  эмоционально-стимулирующей гимнастики.**

1. Ходьба стайкой.

Дружно мы гуляем,

Ножками шагаем, друг за другом мы идем.

Музыка играет, деткам помогает.

А теперь бегом.

Мы бежим, бежим по кругу

Друг за другом, друг за другом.

Веселее, веселей,

Быстрых ножек не жалей.

2. Построение в круг.

3. Дыхательное упражнение (вдох через нос, выдох через рот - трубочку).

4. Потягивание.

Потягушки-потягушки.

От носочков до макушки.

Потянемся-потянемся,

Маленькими не останемся.

Вот уже растём! Растём! Растём!

5. **«Ладошки»  (упражнения с элементами самоммасажа)**

Мы в ладоши хлоп, хлоп, хлоп! *(хлопки в ладоши)*

Вот у нас игра какая: хлоп, ладошка, Хлоп, другая!

Правой, правою ладошкой *(шлепки по левой руке от плеча к кисти)*

Мы пошлепаем немножко.

А потом ладошкой левой *(шлепки по правой руке)*

Ты хлопки погромче делай.

Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп! *(хлопки над головой)*

По коленкам – шлеп, шлеп! *(хлопки по коленям)*

По плечам теперь похлопай! *(шлепки по плечам)*

По бокам себя пошлепай! *(шлепки по бокам)*

Можем хлопнуть за спиной! *(шлепки по спине)*

Хлопаем перед собой! *(шлепки по груди)*

Справа – можем! Слева – можем! *(поколачивание по груди справа, слева)*

И крест-накрест руки сложим!

И погладим мы себя *(поглаживание по рукам, груди, бокам, спине, ногам)*

Вот какая красота!

6. Упражнения для кистей рук*«Алые цветки»*

Наши алые цветки *(ладони соединены в форме тюльпана)*

Распускают лепестки *(пальцы медленно раскрываются)*

Ветерок чуть дышит, *(производятся плавные покачивания кистями рук)*

Лепестки колышет.

Наши алые цветки *(пальцы медленно закрываются, приобретая форму цветка)*

Закрывают лепестки.

Тихо засыпают, *(производятся покачивания головой цветка)*

Головой качают.

7. Массаж для глаз «Веселый мяч»

Веселый мяч помчался вскачь *(смотрят вдаль)*

Покатился в огород, докатился до ворот (*смотрят на кончик носа, вдаль*)  Покатился под ворота (*смотрят вниз)*

Добежал до поворота *(выполняют круговые движения глазами)*

Там попал под колесо.

Лопнул, хлопнул – вот и все (з*акрывают глаза)*

8. Заключительная речевка.

Выше руки, шире плечи,

1, 2, 3 – дыши ровней!

От зарядки станешь крепче,

Станешь крепче и сильней!

 Воспитатель благодарит коллег за выполненное задание.