**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад общеобразовательного вида с приоритетным осуществлением деятельности**

**по познавательно-речевому развитию детей №37»**

**Мастер-класс для педагогов**

 **«Использование здоровьесберегающих**

**технологий в ДОУ»**

**( «Морское приключение» )**

**Инструктор по**

 **физической культуре:**

**Куклина Н.А.**

**г.Курск**

**2018г**

**Мастер-класс для педагогов**

 **«Использование здоровьесберегающих**

**технологий в ДОУ» ( «Морское приключение» )**

**Автор:** инструктор по физической культуре МБДОУ №37 г.Курск Куклина Нина Алексеевна

**Цель:** - систематизация представлений у педагогов о различных видах здоровьесберегающих технологиях как о средстве физической культуры, развивающей двигательную активность у дошкольников.

**Задачи:** - познакомить педагогов с некоторыми здоровьесберегающими технологиями: элементами ритмопластики, йоги, стретчинга, дыхательной гимнастики, самомассаже;

- закрепить знания участников мастер-класса об организации и проведении физических упражнений с элементами ритмопластики, йоги, стретчинга, дыхательной гимнастики, самомассаже;

- повысить профессиональную компетентность участников мастер-класса.

**Оборудование:** бабочки на ниточке, коврики, музыка, массажные дорожки, презентация «Морское приключение».

**Технологии :** *г*имнастика для глаз, дыхательная гимнастика, самомассаж, пальчиковая гимнастика, йога, релаксация, ритмопластика, стретчинг.

1. **Вводная часть.**

А сейчас давайте поздороваемся:

Кого ни повстречаем, здоровья пожелаем.

Друг к другу повернемся,

Скажем: «Здравствуй», улыбнемся

Кого ни повстречаем, здоровья пожелаем.

Друг к другу повернемся,

За руки возьмемся, еще раз улыбнемся.

- Вырастить здорового ребёнка — это самая главная задача для родителей и сотрудников детского сада. Для эффективного решения данной задачи в детских садах используются здоровьесберегающие технологии - это все формы, средства и методы, используемые в образовательном учреждении, для укрепления и сохранения здоровья. Такие как физкультурные занятия, динамические паузы, разные виды закаливания, дыхательная гимнастика, самомассаж, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, релаксация, подвижные игры и другие.

- Сейчас, я хотела бы показать Вам несколько видов здоровьесберегающих технологий, которые я применяю в своей работе (дыхательную гимнастику, точечный самомассаж, элементы хатха-йоги, стретчинга, элементы ритмопластики, релаксацию).

1. **Разминка.**

1,2 не ленись и

В колонну становись!

А сейчас я предлагаю вам отправиться в небольшое путешествие к морю.

1. **Различные виды ходьбы.**
* Дружно, весело шагаем, колени выше поднимаем (шаг с высоким
подниманием колена)
* На носочки встали, как мышки зашагали (ходьба на носочках)
* А теперь на пяточках дружно мы идем (ходьба на пятках)
* Мишки косолапые перебирают лапами (ходьба на внешней стороне ступни)
* А за ними гуси топают к бабусе (гусиный шаг).

- А продолжим мы наше путешествие на самолете. (голос за кадром «Объявляется посадка на рейс… Просим пассажиров занять свои места»

* Бег с ускорением и сменой движения.
* Профилактика плоскостопия. Спокойная ходьба по массажным коврикам.

- Вот мы и прилетели ! Приглашаю вас занять свои волшебные коврики.

1. **Самомассаж «Солнышко».**

Солнце утром рано встало,               Поднимают руки вверх, потягивают

Всех детишек приласкало.                делая руками «фонарики».

Гладит грудку,                                   Массируют «Дорожку» вдоль передне-

                                                             срединного меридиана по спирали снизу

                                                             вверх..

Гладит шейку,                                    Поглаживание шеи большими пальцами

                                                             рук сверху вниз.

Гладит носик,                                     Кулачками растереть крылья носа.

Гладит лоб,                                         Проводят пальцами по лбу от середины к

                                                             вискам.

Гладит ушки,                                      Ладонями растирают уши.

Гладит ручки.                                     Растирают ладони.

Загорают дети. Вот!                           Поднимают руки вверх.

1. **Основная часть**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название упражнения | Методика выполнения | Содержание |
| 1 | Езда на верблюде (й) | Сесть по-турецки, руки на коленях. Спина прямая, плечи расправлены.Вдох-наклон назад, выдох – вперед (Повтор.7 раз) | До моря нам еще нужно доехать. Помогут нам в этом верблюды. |
| 2 | Солнышко (с) | Стоим прямо, ноги вместе, позвоночник растянут, руки тянем в стороны (растягиваем позвоночник) , дыхание спокойное (5-7с) | Вот мы приехали на пляж. Давайте встанем и погреемся на солнышке. |
| 3 | Поза дерево (с,й) | Пятки вместе, носки в стороны, руки опущены. Соединяем ладони, через стороны поднимая руки вверх. Правую ногу сгибаем в колене и прижимаем сбоку к левой ноге, колено повернуто в сторону. Тоже и с др.ногой. | А сколько на берегу красивых деревьев. Они тянутся к солнышку, греются. |
| 4 | Поза горы(й) | Сидя в простой позе, руки в замке вытянуты вверх. Шея расслаблена, свободно опущена вниз.  | Вдалеке виднеются горы. Там есть и большие горы |
| 5 | Поза ребенка(й) | Сесть на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно на вдохе наклониться вперед и лбом коснуться пола. Руки расположены вдоль туловища, ладонями вверх. Дыхание спокойное произвольное (5-7 с) | и маленькие горы |
| 6 | Упр.Волна (с) | Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. Выдох-согнуть правую(левую) ногу и прижать ее к туловищу. Вытянутая 2я нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу. | Море красивое и спокойное. Волны ласково касаются берега, будто просят «Поиграй с нами» |
| 7 | Упр. Плаваем (с) | Лежа на животе вытянуть руки вперед и развести в стороны. Потом собрать к себе и снова вперед. (Растягивание позвоночника) 7 раз | А теперь пойдем поплаваем и поиграем с волной в воде. |
| 8 | Упр. с подниманием и опусканием ног с движением стопы (с) | Сидя на полу поднимаем и опускаем поочередно ноги, натянув то носочек то пятку ( 5-7 раз) | После плаванья посушим ножки на берегу |
| 9 | Поза лодка (й) | Лежа на спине, руки вытянуть вдоль туловища ладонями вниз. Спокойно поднять прямые ноги (до 60 градусов) и туловище, руками тянуться вперед, пятки тянуть вниз.  | Вот мы высушили ножки и сейчас сядем в лодку и поплывем любоваться морскими жителями. |
| 10 | Поза рыбы (й) | Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладони вверх. Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц (вдох). Выдох-оторвать от пола плечи и ноги, не сгибая коленей. Голова и ноги должны находиться на одном уровне. (5р) | И вот мы видим как в глубине плавают рыбки разной величины и окраски. |
| 11 | Поза черепахи (й) | Сидя на коленях, руки опущены вдоль туловища. Вдох -потянуться вверх, выпрямить спину. Выдох-наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладони. (5-7р) | А вот и морская черепаха проплывает. |
| 12 | Поза змеи (й) | Лежа на животе, ноги вместе. Руки согнуты в локтях, ладони на уровне груди. Пятки соединены, пальцы ног упираются в пол. Вдох- поднять верхнюю часть туловища на выпрямленных руках, посмотреть вверх. Нижнюю часть туловища от пола не отрывать. Задержаться на 5-7с. На выдохе плавно опуститься, положить голову на бок, руки вдоль туловища. Расслабиться.  | В этом море живут и морские змеи. Они тоже приплыли погреться на солнышке. |
| 13 | Упр. ракушка и морская звезда (с) | Лечь на правый бок и свернуться «клубочком», развернуться и лечь на спину в позу морской звезды. Повтор. на др.бок | Нам пора возвращаться на берег. А там нас ждет ракушка и морская звезда. |
| 14 | Релаксация «Море» |  | Теперь можно спокойно лечь на спину и погреться на солнышке |

**Релаксация «Отдых на море»**

Лягте удобно, закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое, солнце теплое. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды.

Появляется ощущение обдувающего все тело легкого и свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает лицо, шею, плечи, спину, живот, руки, ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным.

Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться.

Откройте глаза. Вы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день.

1. **Заключительная часть.**

**1.Ритмопластика** **«Львенок и черепаха» (муз. из м/ф «Львенок и черепаха»)**

I куплет:

1 – сидя, прямые ноги, руки упором сзади;

2 – поочередно сгибают ноги в коленях, а затем выпрямляют.

II куплет:

Дети сгибают руки в локтях и идут вперед на ягодицах, затем возвращаются назад.

III куплет:

Лежа на животе, оперившись подбородком на согнутые в локтях руки, качают ногами.

IV куплет:

Встать на ноги. Наклон вперед, руки в стороны.

V куплет:

Наклоны в стороны. Прыжки на двух ногах, хлопки в ладоши. Комплекс выполняется детьми младшего и среднего возраста.

Также комплексы с элементами ритмопластики можно проводить в виде «ритмических блоков». Блоки используются как часть физкультурного занятия.

**2.Игра на развитие дыхания «Бабочка».** Каждый берет бабочку, прикрепленную за ниточку к палочке и под звучание музыки дует на нее, наблюдая как она кружится в воздухе. Нужно следить за продолжительностью и ровностью выдыхаемой воздушной струи.

- А вернемся мы обратно на поезде.

**3. Подвижная игра «Паровозик чух-чух»**

**IV.Рефлексия.**

- Уважаемые коллеги! Хочу поблагодарить всех за участие в мастер-классе, за продуктивную работу. Надеюсь, что вы получили достаточную информацию о том, как средствами йоги, стретчинга, ритмопластики можно развивать двигательную активность у воспитанников.

- Уважаемые педагоги, скажите, пожалуйста, что нового вы узнали; было ли вам интересно и хотели бы вы применить полученные знания. Спасибо за внимание!