

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №31 «Ромашка» муниципального образования Абинский район

**«Мастер – класс»  
«Физическая культура для всех и каждого»**

Инструктор по физической культуре:  
И.А. Герасименко

**2023 г.**

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,  
сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает,  
действует, бегает, кричит, пусть он находится  
в постоянном движении!»  
Ж. Ж. Руссо

**Цель:** передача коллегам личного профессионального опыта по использованию здоровье сберегающих технологий по укреплению и сохранению собственного здоровья.

**Задачи:**

1. Создать условия для позитивного микроклимата в коллективе.
2. Познакомить педагогов с простыми способами оздоровления, позволяющими укрепить и сохранить здоровье.
3. Вызвать у педагогов интерес и чувство удовлетворения от выполненных упражнений.

**Форма проведения мастер-класса:** с педагогами

**Структура мастер-класса:**

1. Вступительная часть
2. Теоретическая часть.
3. Практическая часть.
4. Рефлексия участников мастер-класса. Подведение итогов.

**Ход мероприятия.**

**Вступительная часть**

Здравствуйте уважаемые коллеги!

Я приветствую всех вас!

Здравствуйте, важней здоровья нет у каждого из нас.

Здоровый дух в здоровом теле - об этом всюду все твердят!

Мы знаем спорт и физкультура полезны как для взрослых, так и для ребят!

Как научить здоровым быть? И физкультуру полюбить!

Я вам сегодня расскажу. Свой мастер класс вам покажу.

**Теоретическая часть.**

Приоритетной задачей в системе образования является укрепление и сохранение здоровья детей, одной из задач является формирование у ребят осознанного, ответственного отношения к своему здоровью.

Известно, что ещё наши предки заботились о своём здоровье и

делились своей мудростью, об этом говорят пословицы. У вас на столах лежат листочки с текстом пословиц, которые перепутаны. Ваша задача – найти, и соединить нужные части пословиц, а затем их зачитать.

Здоровье сгубишь – новое не купишь.

Было бы здоровье, а счастье найдется.

Не рад больной и золотой кровати.

Здоров будешь – все добудешь.

Деньги – медь, одежда – тлен, а здоровье – всего дороже.

Лучше средства от хвори нет: делай зарядку до старости лет.

Двигайся больше – проживешь дольше.

Кто много лежит, у того бок болит.

Бег не красив, да здоров.

А знаете ли вы, какую пользу оказывает на организм массаж биологически активных точек. При точечном массаже в кровь выбрасываются вещества, повышающие неспецифическую защиту организма.

### **Практическая часть.**

Предлагаю вместе со мной выполнить самомассаж, направленный на профилактику простудных заболеваний. (*Выполняют движения по тексту*)

Крылья носа разотри

Раз, два, три.

И под носом ты потри

Раз, два, три.

Брови нужно расчесать

Раз, два, три, четыре, пять.

Вытрем пот теперь со лба

Раз, два.

Серьги на уши повесь,

Если есть.

Сзади пуговку найди

И её ты застегни.

Мы на грудь повесим брошку

Разноцветную матрёшку.

А сюда браслетики -

Красивые манжетики.

Девочки и мальчики

Приготовьте пальчики

Вот как славно потрудились

И красиво нарядились.

Сегодня наши дети, да и мы сами испытываем двигательный дефицит, а, как известно, движенье – это жизнь. (Аристотель). Тот факт, что двигательная активность полезна для организма человека, бесспорен. Поэтому мы должны так организовать пребывание ребятишек в детском саду, чтобы они как можно больше находились в движении. А где, как ни на занятиях по физкультуре, они могут получить заряд бодрости и выплеснуть накопившуюся энергию. Конечно, занятия должны быть увлекательными. И чтобы поддерживать

интерес у детей, я предлагаю использовать нетрадиционные пособия. Они оказывают положительное воздействие на эмоциональное, речевое, физическое развитие. Развивают мышцы тулowiща, координацию движений, ловкость, равновесие, укрепляют мышцы рук и ног. Мы с вами много уже сделали таких пособий, но сегодня познакомимся еще с одним. Готовы?

Тогда выходите строиться.

В обход по залу за направляющим шагом – марш! (*Педагоги под музыку шагают по залу друг за другом*)

Возьмите, пожалуйста, лист бумаги и разойдитесь врассыпную по залу.

Как выдумаете, что это у вас в руках?

У вас в руках нетрадиционное пособие, с помощью которого, мы проведем разминку.

### **Разминка**

1. И.п. - основная стойка, лист держим за уголки. 1- вытянуть прямые руки вперед, 2- поднять вверх, 3 – 4 вернуться в и.п. (6 - 8 раз)

2. И.п. - основная стойка, лист скатать трубочкой и взять за края как веревку. 1 – присесть, вытянуть руки вперед; 2 – встать, вернуться в И.п..

3. И.п. – ноги на ширине плеч, трубочка в согнутых руках у груди. 1 - наклониться вперед - вниз, коснуться пола; 2 – вернуться в И.п..

4. И.п. – основная стойка, трубочка внизу. 1 – вытянуть руки вперед; 2 – поворот направо, 3 – 4 вернуться в И.п.. То же в правую сторону.

5. И.п. - основная стойка, лист держим за края. Прыжки 1 - ноги врозь, вынести руки вперед; 2 - ноги вместе, руки вниз.

6. Упражнение на восстановление дыхания.

7. Мы листочек трем, трем.

Мы листочек мнем, мнем.

Мы в руках его катаем.

Посильней его сжимаем!

Из листа бумаги сделали «мячики», которые нужно забросить в корзину.

Внимание! В обход по залу шагом марш! *В ходьбе педагоги забрасывают «мячики» в корзину.*

А как еще мы можем использовать его в физкультурно – оздоровительной работе?

Нестандартные пособия способствуют совершенствованию двигательных навыков детей, мотивируют к занятиям физической культурой.

Увеличению двигательной активности, стимулированию и сохранению здоровья детей способствует ритмическая гимнастика.

*Инструктор проводит с педагогами ритмическую гимнастику «Если хочешь быть красивым и здоровым, и счастливым...»*

А сейчас давайте перейдем к более спокойным упражнениям, но не менее полезным для нашего организма.

**Гимнастика для мозга доктора Денисона** (американский ученый)

Устали – маршируйте! Гуляете в лесу – маршируйте! Перекрестные движения руками и ногами – главное упражнение гимнастики для мозга, Гимнастика для

мозга полезна всем: и детям, и взрослым, и старым. Маршируйте, когда устаёте и ничего не хочется делать. Чувство бодрости придет мгновенно.

Правое и левое полушария мозга разделяют между собой обязанности: левое полушарие решает логические задачи, а правое – творческие

**Гимнастика на объединение «головы и тела», упражнения нейрогимнастики** - улучшение межполушарных связей, улучшение координации, снятие эмоционального напряжения и мн. др.

### **Упражнение 1. «Перекрестные шаги»**

Когда вы касаетесь правым локтем левого колена, а затем левым локтем – правого колена, то активируются одновременно обширные зоны обоих полушарий мозга.

Встаньте ровно, ноги на ширине плеч. Наклоняйтесь, неся плечо к бедру, а не локоть к коленке. Голова немного поворачивается по ходу движения. Рот не сжимается, губы свободны.

«Перекрестные шаги» должны выполняться очень медленно. Когда упражнение делается в медленном темпе, оно вовлекает и тонкую моторную координацию и требует сознательной активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга.

«Перекрестные шаги» способствуют развитию координации и ориентации в пространстве, делают более успешными усвоение новой информации. А еще снимают боль в пояснице и подтягивают мышцы живота.

Просто идёте – маршируйте, активизируйте работу двух полушарий – творческого и логического.

### **Упражнение 2. Крюки «Крюки Денисона»**

Ноги переплетаем. Руки вытягиваем вперед, ладони поворачиваем наружу, складываем ладони, пальцы переплетаем, затем руки выворачиваем к груди. Язык поднять и прижать к небу.

Глаза поднять вверх. Стоим или сидим столько сколько комфортно.

Упражнение активизирует творческий потенциал. Рекомендуется делать, когда необходимо успокоиться и принять правильное решение, перед публичным выступлением, а также в состоянии возбуждения или подавленности.

- человек очень быстро успокаивается;
- очень быстро снимает стресс.

**Упражнения «Синхрогимнастики»** для быстрого снятия стресса и восстановления нервной системы. Метод также широко используется для подготовки к ответственным ситуациям (экзаменам, переговорам, соревнованиям и т.д.).

**“Крутиться”**— для успокоения, расслабления, разгрузки.

Встаньте, как вам удобно, расслабьте тело и начните поворачивать свой корпус вправо-влево, руки при этом свободно следуют за движением тела туда-сюда – болтаются.

Вот так и стойте себе, крутитесь и думайте о своих проблемах. Время выполнения от 5 до 10 мин.

Всем известно, что хорошее настроение связано со здоровьем. Смех продлевает жизнь. Когда мы смеёмся, наш организм вырабатывает эндорфины – гормоны удовольствия. Мыслите позитивно! Учтесь контролировать свои мысли и при появлении негативных, сразу же заменяйте их позитивными мыслями.

Сейчас я предлагаю Вам несколько негативных убеждений из нашей с вами повседневной жизни, которые Вам в процессе групповой работы предстоит превратить в АФФИРМАЦИИ. Простыми словами аффирмация – это убеждение. Также это настрой на позитив и успех. Чтобы ваша жизнь стала лучше, чем есть. И повторять аффирмации следует регулярно. Можно это делать как сразу же после пробуждения, так и перед сном. Перед зеркалом или в кровати. Важно верить в то, о чем вы думаете. И мыслить лишь в позитивном ключе.

#### «Негативные убеждения»

1. На работе меня никто не ценит.
2. Мои коллеги меня раздражают.
3. Я боюсь, что у меня не получится.
4. Я не могу смотреть на себя в зеркало.
5. Я разочарован в жизни.

#### Предполагаемые ответы

На работе меня уважают.

Меня окружают только позитивные и веселые люди.

У меня всё получается просто великолепно.

Мне нравится, как я выгляжу.

Я люблю жизнь!

Этот прием распространяется на разные области жизни. То есть это может касаться и работы и здоровья, и личной жизни. Следует научить себя мыслить позитивно. Тогда вы ощутите прилив сил и жизненной энергии. Вы заметите, что ваши дела действительно имеют желаемый результат. Помимо этого, как я говорила выше, необходимо верить в то, что в вашей голове. Многим людям, у которых уже опустились руки, кажется, что все это ерунда. Но напрасно! Необходимо начать использовать данный прием, и результат проявит себя. А жизнь забьет ключом.

Большое спасибо всем за участие в моем мастер – классе.

#### Рефлексия «Цветок».

Слушателям предлагается выразить свое отношение к мастер – классу с помощью разноцветных цветов из бумаги.

**Красный** – мастер-класс прошел плодотворно, вы получили новые знания, которые будете использовать в своей работе.

**Желтый** – тематика мастер-класса для вас знакома, вы давно используете данную технику и готовы поделиться опытом.

**Зелёный** – мастер-класс для вас был интересен, но использовать в работе Вы его не будете.

И закончить свой мастер-класс я хочу словами  
«Счастье быть здоровым в наших руках».  
Здоровье вам будет тогда по плечу,  
Когда вы к нему подойдете по-новому,  
Хотите лечиться – идите к врачу  
Хотите здоровья – идите к здоровому. (Валерий Варава)

