Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

д/с «Улыбка»

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

Выполнила: Брютова К.Ю

Уважаемые коллеги! Если бы Вам выпала уникальная возможность побывать среди учебного года в курортном **городке***«****Городе здоровья****»*, согласились бы? Все согласны?

Тогда предлагаю Вам оставить на время **всю нашу суету**, все проблемы, волнения и накопившиеся дела.

Всем в дорогу нам пора,

Впереди ждут чудеса!

Прими участие скорей,

*(раздаем путевки)*

Да зови своих друзей.

*(жестом поднять)*

Путешествие мы начинаем,

Всем **здоровья пожелаем**.

Всех ждет

Ритмика + пластика,

Да ещё гимнастика,

Да ещё массаж

Вот так чудо ералаш!

1,2,3 все за мной скорей иди!

*(выход, встают полукругом к окну)*

Представьте себя на берегу моря с прозрачной, ласковой, светящейся от солнца водой. *(слайд)* *(музыка)*

Представьте свою голову расписным кувшином с ручками *(показ)*. Представили? Наклоняем расписной кувшинчик 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, *(показ)*

Разомнём их поскорей (*«пробегаем»* пальцами по ушам)

Вот сгибаем, опускаем *(вперёд, назад)*

И опять всё повторяем. *(повтор)*

Козелок мы разомнём *(разминаем)*

По уху пальчиком ведём *(круговые движения пальцами по ушам)*

И ладошкой прижимаем *(прижали)*

Сильно, сильно растираем *(растираем)*

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

Зарядка для глаз

*«Стрельба глазами»* *(Водим глазами вправо, влево)*.

*«Мотылёк»* *(Глаза закрываем, открываем)*.

*«Заборчик»* *(Глаза вверх, вниз)*.

*«Совёнок»* (Вращаем глазами по часовой стрелке, *«рисуя в пространстве»* максимально большой круг. Вращаем глазами против часовой стрелки).

Уважаемые отдыхающие, хватит глазками стрелять, пора осанку проверять.

**Слайд** ( Музыка ломбада)

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!

Вот мы и приготовились для прогулки по песчаному берегу: спинка прямая, голова поднята к верху, 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»*.

Чайки летят — нас с вами догнать хотят -Бег друг за другом

В путь дорогу нам пора, ждёт нас всех морская волна. *(слайд)*

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)*

Мы ходили, мы скакали,

Наши ноженьки устали.

На каждую ножку  тёплой воды немножко.

*«вода ласкает ноги, какая она нежная и тёплая»*.

Проведем по ножке нежно,

Будет ноженька прилежной.

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,

 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. Но ещё с мышц лица напряжение не сняли.

Предлагаю вам от усталости,

От морщинок и от вялости

Не хитрые движения

Мимические  —  упражнения

Сегодня нам на обед подавали сочный арбуз- покажите какой он был сладкий.

А на последок нам дали кислый лимон.

Мы сегодня поиграли, напряжение мы сняли,

И спешу вам сообщить. На степ – аэробику хочу вас пригласить.

Подходит к концу наше с вами пребывание и **оздоровление в***«Солнечной долине»*

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)*

Посмотрите, как ярко светит солнышко. Предлагаю подставить ладошки к солнышку и поймать его золотистый лучик, чтобы согрелись наши сердца, наши души наполнились теплом жизни.

А вы знаете, солнышко есть в каждом из нас – это наши улыбки, хорошее настроение. Это радость и тепло, которое мы дарим друг другу и всем людям, окружающим нас.

Так пусть же улыбки никогда не сходят с Ваших лиц и согревают всех вас как маленькие солнышки (Раздаем *«солнышки»*).

Все советы выполняя,

Ничего не забывая,

Будьте достойными

Статными и стройными!

Возвращаться нам пора, заждались нас всех дела!

Закончено путешествие.

Перед нами платина.

Здравствуй Паловск …

Здравствуй наша родная земля!