##  Ханты-Мансийский автономный округ - Югра

## (Тюменская область)

###### АДМИНИСТРАЦИЯ НИЖНЕВАРТОВСКОГО РАЙОНА

###### УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ

###### МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

###### «ВАХОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «ЛЕСНАЯ СКАЗКА»

## ул. Таёжная, 18, с.п. Ваховск, Нижневартовский район, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра

(Тюменская область), 628656

Тел./факс: (3466) 28-80-97, dsvah1988@mail.ru

 Мастер – класс для педагогов

**«В здоровом теле , здоровый дух»**

****

**Подготовила: руководитель физического воспитания Гончар Л.А.**

**Февраль 2018г**

**Цель: Приобщать педагогов дошкольного учреждения к основам здорового образа жизни.**

**Задачи:**

1. Расширять знания педагогов о здоровьесберегающих основах.

2. Создавать радостное, положительно-эмоциональное настроение.

3.Формировать основы здорового образа жизни.

**Ход мероприятия:**

**Ведущий: Мероприятие «Мастер – класс» по теме здоровье.**

Сегодня у нас с вами праздник **– День Здоро**вья. Дни Здоровья проходят у детей в течение всего года. Мы с вами активно формируем и развиваем у детей привычку к здоровому образу жизни и хотелось бы сегодня узнать, а как сами педагоги относятся к своему здоровью?
Крошка сын к отцу пришёл.
И спросила кроха:
«Что такое хорошо
И что такое плохо? »
Хорошо когда мы здоровы и плохо наоборот.

**Здоровье это не только отсутствие болезней, это физическое, психологическое и социальное благополучие.**

**Здоровье каждого индивидуальное, но оно зависит от многих общих факторов внешней среды, образа жизни, культуры, интеллекта.**

**Выбор цвета педагогами зрительным способом.**

**Рисуем шарик, смотрим значение цвета**

**Палитра красок: выбирайте сердцем!**

Какой из этих цветов приятнее всего вашему глазу? Удивительно, но это может многое рассказать о вашем здоровье, ведь с давних пор известно о целебном воздействии цвета на организм.

**Красный цвет**усиливает мышечную деятельность, нормализует обменные процессы, улучшает кроветворение, лечит заболевания кожи, укрепляет память, придает бодрость и энергию, помогает при вирусных заболеваниях.

**Оранжевый цвет** налаживает работу желудочно-кишечного тракта, возбуждает аппетит, оказывает благотворное действие на организм при всех заболеваниях легочной системы, стимулирует эндокринную систему, эффективен при заболеваниях селезенки и пищевода.

**Желтый цвет** помогает избавиться от бессонницы, возбуждает аппетит, оказывает очищающее действие на весь организм, стимулирует зрение и работу печени, тонизирует нервную систему, улучшает умственные способности.

**Зеленый цвет** избавляет от аритмии, нормализует давление, снимает сильное сердцебиение, лечит простудные заболевания, укрощает нервозность и раздражительность, влияет на расширение бронхов, обостряет слух, смягчает головную боль и боли в позвоночнике.

**Голубой цвет**обладает антисептическим действием, лечит пигментные пятна, болезни печени, желтуху, ожоги, приглушает воспалительные процессы, нормализует сердечную деятельность, помогает тем, кто хочет похудеть.

**Синий цвет** помогает при заболеваниях щитовидной железы, зоба, легочных заболеваниях, является лечебным при катаракте, глаукоме, астме и воспалении легких, успокаивает утомленные глаза и нервы.

**Фиолетовый цвет** можно использовать при всех психических и нервных нарушениях, невралгиях, ревматизме, сотрясении мозга, болезнях печени и выделительной системы, положительно влияет на сосудистую систему.

**Ведущий:**  Продолжаем путешествие по Дню здоровья.

 Предлагаю , считать его **открытыми и прошу познакомиться с правилами поведения участников во время состязаний.
Презентация правил в шуточной форме: клятву все вместе произносят торжественно**
• Бежать только в указанном направлении — шаг вправо, шаг влево считается попыткой к бегству.
• Передвигаться только на тех конечностях, на которых разрешают правила.
• Соблюдать олимпийский девиз "Быстрее, выше, сильнее! ", означающий: быстрее ветра не бегать, выше крыши не прыгать, жюри не бить

• Использовать спортивный инвентарь строго по назначению — гирями более 16 кг в соперников не кидаться.
• Громче болельщиков не кричать, кроссовки в них не бросать, футболки на себе и сопернике не рвать.
• Соревноваться в истинно в спортивном духе во славу спорта и во имя чести своей команды. **Клянемся, клянемся, клянемся!!!
Представить жюри:**

**Ведущий:**
Сегодня будут состязаться команды;(заранее расставить стульчики поровну на 2 команды)

**Очаровашки (со слайда произнося девиз!)**
Очаровать готовы вас
Болейте дружно вы за нас!
Мы команда просто – класс!
Говорим вам без прикрас!
**Симпатяшки (со слайда произносят девиз)**
Симпатичные, спортивные, сильные,
Идем к победе шагами семимильными!
Удача ждет нас впереди,
Нет преград нам на пути!
**Ведущая.** Пожелаю я командам от души,
Пусть результаты и успехи будут хороши!
Но для начала оглашаем **правила** сегодняшних состязаний:

**Разминка, комплекс упражнений с полотенцем под музыкальное сопровождение на слова В.Высотского «Утренняя гимнастика»**

**Ведущий**. День обычно по порядку начинается с зарядки.

**Педагог для детей – величина, обладающая добротой, пониманием и объемом знаний. Конечно нужно быть эрудированным во всех образовательных областях, обладать знаниями превышающими запрос дошкольников 7 лет и в каждую область привносить знания о ЗОЖ.**

***КОНКУРС 1 «Виды спорта»***

**На слайдах выходят картинки с видами спорта команды по очереди отгадывают**
***Жюри.***

**Ведущий:** В образовании, развитии и воспитании дошкольников сказки занимают ведущее место. Сколько прочитано, проиграно, просмотрено сказок. Дети любят и знают сказочных героев и сказочные предметы. Есть в одной сказке предмет, который помог сохранить героям сказки здоровье и жизнь.

Как называется этот предмет и из какой он сказки?

Это палочка – выручалочка из сказки Сутеева «Палочка – выручалочка»

**КОНКУРСУ2 "Палочка -выручалочка".** Из какой она сказки к нам пришла.? Задача играющих команд, стоя в колонне, передать друг другу палочку не используя руки.

***Жюри***

Сенсорика – важнейший компонет человеческих возможностей, относящихся к урегулированию здоровья. Мы познаем окружающий мир, радуемся и огорчаемся, а еще можем сопоставлять, сравнивать, включая работу головного мозга и психологических проявлений.

 **«Заморочка "**
Ведущий предлагает первом участникам от команд достать из мешочка предмет и ответить: «**Какой вид оздоровления он отражает?»**. За правильный ответ 1 очко.

 1) фасоль – сухой бассейн
2) подушечка с травой – фитотерапия
3) диск – музыкотерапия
4) апельсин – ароматерапия
5) перчатка – пальчиковая гимнастика
6) цветок – цветотерапия.
7) мыльные пузыри - игры на дыхание ***Жюри***

**Динамичная пауза с мыльными пузырями**

**Ведущий:**
В какой сказке есть слова «**Дерни за веревочку**» Красная шапочка

**КОНКУРС 3 "Дерни за веревочку…" Команда выдернувшая больше веревок самая выдерганная**

Для этой игры на середину зала ставятся два стула, под стульями  кладется веревочка (длина должна совпадать с шириной двух стульев), так чтобы ее концы торчали совсем чуть-чуть из-под стульев.  Затем вызываются два игрока, которые под музыку артистично ходят вокруг посадочных мест, а как только музыка замолкает – должны прекращает быстро сесть на стул и дернуть за веревочку, лежащую под ним.  Так повторяется три раза.

Побеждает команда захватившая большее количество веревок

***Жюри***

**КОНКУРС 4 «Черный ящик».**

***Жюри***

**Интеллектуальная викторина за 30 сек (ответ или далее)**

1 Как называют людей купающихся в ледяной воде (моржи)

2.Что означает слово витамин в переводе с латыни (жизнь)

3.Что опаснее ожог паром или кипятком (пар 375\* кипяток 100\*)

4.Какой овощ имеет два названия (томат и помидор)

5.О чем предупреждает Минздрав (Курение опасно для вашего здоровья)

6. Когда руки становятся местоимением ( когда вы-мы-ты)

7.Кто придумал доктора Пилюлькина? (Н.Носов)

8. Как называется река на берегу которой жили пациенты доктора Айболита (Лимпопопо)

**Ведущий.** Не секрет что мы часть природы. Она гармонично вписывается в наше сознание, регулирует наши эмоции, из нее мы черпаем силы и здоровье.

Солнце воздух и вода наши лучшие друзья, но растительность хранит в себе целебные свойства для всего живого на земле. Люди научились пользоваться этим даром, оздоровляться с помощью него, используя плоды и различного рода целебные растения. А что мы знаем о них?

**Лекарственные растения ( Слайдовая презентация)**

 Отгадайте в загадках лекарственные растения

Зеленые кусточки, алые цветочки.

Когти - коготочки, стерегут цветочки (**шиповник**)

Тонкий стебель у дорожки, на конце его – сережки,
На земле лежат листки – маленькие лопушки.
Нам он как хороший друг, лечит раны ног и рук (**подорожник)**

Сок оранжевого цвета, если срежешь стебелек,

Очищает все на свете за один всего денек. (**чистотел**

Очень много лет ему, все в нем неприметно

Если аппетит пропал, вернет непременно (**тысячелетник)**

На Руси эта трава имя русское взяла.

**(Иван –чай)**

Любят взрослые и дети, зацветает в мае где то,

2 – 3 месяца пройдет , парашютиком снесет (**одуванчики)**

Любит не любит, к сердцу прижмет,

Посмотрит, разлюбит и к черту пошлет **(ромашка)**

**Слайд**  В сказке горький персонаж нам встречается не раз

Зло сражается с добром, а в цветке они вдвоем (**мать и мачеха)**

Дикою рябиною в народе зовут

Желтыми корзинками все лето цветут **(пижма)**

**Ведущий:** (на память вручает мешочки с травой**)**Все прошли мы испытания,
Завершились состязания

Будем пить фитопитье

Поправлять свое житье.

**ЧАЕПИТИЕ.**

**Литература:**

1. М.Л.Лазарев, Здравствуй, учебно –методическое пособие для педагогов, М., 2007.

2.В.Л. Страковская, Нетрадиционные игры оздоровительной направленности, М., 2004.

3.О.В.Калашникова, Праздники, Волгоград, 2017.

.