

## Конспект мастер-класса для воспитателей ДОУ «Здорово жить»

Соколова Елена Анатольевна,  
воспитатель ДОУ №86

**Цель:** применение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе.

### **Задачи:**

- познакомить педагогов с разнообразными методами и приёмами, которые оказывают положительное воздействие на развитие детей

### **Ведущий:** (титульный слайд)

Добрый день, уважаемые коллеги! Сегодня мы с вами хотели бы провести мастер-класс по использованию ЗСТ в ДОУ.

Начнем со знакомства. Тот, у кого в руках окажется сердечко (мячик) называет свое имя и прилагательное на букву имени, характеризующее вашу личность. Начнем с нас (Ольга – организованная, Елена – естественная) и т.п.

Вот и познакомились. А теперь начинаем нашу работу. Сегодняшняя встреча, уважаемые коллеги, пройдет в форме передачи «Здорово жить» (видеозаставка телепередачи).

### **Ведущий:**

#### **Первая рубрика «Путешествие по организму»**

(слайд)

Ориентация в пространстве и собственном теле – активизирует нервные процессы, обостряет внимание, помогает познакомиться с частями тела. Я буду рассказывать Вам стихотворение, а вы покажите на себе, все что названо, к чему можно прикоснуться – погладьте и помассируйте.

Есть на пальцах наших ногти,

На руках запястья, локти,

Темя, шея, плечи, грудь

И животик не забудь.

Бедра, попа, двое стоп  
Голень и голеностоп  
Есть колени и спина  
Но она всего одна.  
Есть у нас на голове  
Уха два и мочки две.  
Брови, скулы и виски  
И глаза, что так близки.  
Щеки, нос и две ноздри  
Губы, зубы, посмотри  
Подбородок под губой  
Вот, что знаем мы с тобой.

**Ведущий:**

### **Вторая рубрика «Помоги себе сам»**

(слайд)

Предлагаем упражнение, которое развивает сенсорику, помогает активизировать различные отделы коры головного мозга. Даже Клеопатра использовала их для молодости и красоты. Благодаря этому упражнению проявляются скрытые способности человека. Это – гимнастика для мозга.

#### ***«Ухо-нос-хлопок»***

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой – за противоположное ухо, одновременно отпустите и хлопните в ладоши. Поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».

Вы прекрасно отдохнули и восстановили свою работоспособность.

**Ведущий:**

### **Третья рубрика «Давайте поиграем»**

(слайд)

Детям совершенно так же хочется быть здоровыми и сильными, только не все знают, что для этого надо делать, а мы знаем. Движение – это жизнь, а

значит и здоровье. Приглашаем поучаствовать трех человек в игре «Твистер».

**Ведущий:**

#### **Четвертая рубрика «Релаксация»**

(слайд)

Усталость тела мы чувствуем сразу, а на усталость мозга мы не всегда обращаем внимание. Если вы не можете сконцентрировать свое внимание на том, что вы делаете, это значит мозг устал. Эффективно помочь ему может – релаксация. Ароматерапия – прекрасный способ снять психическое и физическое утомление. Под спокойную музыку передаем свечу друг другу и вдыхаем аромат.....

**Ведущий:**

Спасибо за участие в мастер-классе. Если вам понравилось, то громко похлопайте. Если нет – то потопайте.

***Благодарим за участие!!!***

“Мантра от усталости”

Я – талантливый, открытый, добрый и оптимистичный человек.

С каждым днем я люблю себя все больше и больше.

У меня огромный потенциал и запас жизненной энергии.

Я уникальна во всей Вселенной.

Я единственная в своем роде и неповторимая.

Я абсолютно уверена в себе и своем будущем.

Я верю в себя и в свое будущее.

Я контролирую свою судьбу. Я сама ее вершу.

Я – хозяйка своей жизни.

Я – свободная личность.