Мастер- класс

ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

сценарий развлечения для воспитателей

Инструктор по физической культуре

МКДОУ «Берёзка» г. Каргат

 Высшей категории Шмакова Татьяна Ивановна

Будьте добрыми, если захотите;

Будьте мудрыми, если сможете;

Но здоровыми вы должны быть всегда.

(Конфуций)

**Цель:**формирование у педагогов умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залоге успешности в педагогической деятельности.

**Задачи: 1**. Создать условия для сохранения и укрепления здоровья педагогов.

**2.** Поддерживать благоприятный психологический климат в детском саду.

**3.** Сформировать у педагогов навыки саморегуляции, чувство эмпатии, позитивное отношение, искренность и открытость.

**Инструктор:** Здравствуйте! Это слово мы слышим с рождения. С него начинается каждый день. Здравствуйте, на первый взгляд, это самое обыкновенное слово. Но в нём всё: и свет улыбки, и радость встречи, и пожелания здоровья. Говоря: «Здравствуйте», мы желаем человеку быть крепким, сильным, здоровым. Так давайте поприветствуем друг друга.

*Педагоги здороваются друг с другом.*

**Инструктор:** Наша сегодняшняя встреча посвящена здоровью. Что же такое здоровье?

*Ответы педагогов.*

**Инструктор:** Итак, здоровье - это красота, это сила и ум, хорошее настроение. Здоровье – это самое большое богатство. Здоровье – это счастье. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

*Ответы педагогов*

**Инструктор:** Итак, надо помнить...

* Здоровье не всё, что приносит радость, но без здоровья ничего не радует.
* Здоровье – это не только хорошая физическая форма, но и душевное равновесие.
* Здоровье – это способность удовлетворять в разумных пределах свои потребности.
* Здоровье нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать.
* Здоровье – это культура человеческих отношений.
* Здоровье – это социальная культура отношений.
* Здоровья - это образ жизни.

А СЕЙЧАС РАЗМИНКА:

**Инструктор:** Все движения выполняйте очень медленно, плавно, не допуская болевых ощущений. Дышите ровно и спокойно. Постарайтесь сохранить каждую позу в течении 30 сек.

* Расправьте плечи. Встаньте на цыпочки, поднимите руки и потянитесь вверх всем телом.
* Выполняйте полуприсед, немного согнув ноги в коленях. Вытяните руки перед собой и потянитесь вперед, сохраняя спину абсолютно прямой.
* Из этого же положения отведите прямые руки назад. Шею и подбородок потяните вперёд.
* Наклонитесь вперёд, руки отведите в стороны, колени выпрямите. Потянитесь.
* Поставьте ноги вместе, наклонитесь вперед, обхватите руками колени и постарайтесь коснуться их носом.
* Выполните по два поворота головой вправо-влево (подбородок почти касается груди).
* Встаньте на колени, прямые руки вытяните над головой, живот втяните, спину держите прямо. В течение минуты выполняйте мягкие пружинящие полуприседания, не касаясь ягодицами пяток.

Чтобы быть здоровым, необходимо научиться чередовать работу с активным отдыхом

Сейчас мы заменим нашу статическую позу в положении сидя на активный отдых.

**Инструктор:** Девиз нашего мероприятия: «В детском садике сегодня шум и суета. Педагоги все решили: Здоровье – красота!»

Загадаю Вам загадки:

Детский сад весёлый, славный!

Ну, а кто здесь самый главный?

В кабинете кто сидит?

Всеми кто руководит?

Ночами не спящая,

За бюджетом следящая,

С мамами беседующая

Добрая Заведующая!

Все заботы о дошколятах

На нее ложатся.

В полномочиях ее

С недугом сражаться.

Правильно - медицинская сестра нашего ДОУ.

.

Творит просто чудеса:

Здесь на сцене развернулась

Настоящая игра.

Тут талант нужен особый,

Чтоб детишек научить

Петь, плясать и быть актёром,

Чтоб на «бис!» всем выходить!

Правильно, - музыкальный руководитель нашего ДОУ.

. Начинаем наши соревнования.

*Педагоги, подходят к корзине, берут жетоны, по которым распределяются на две команды: «Ловкие» и «Быстрые».*

**1 конкурс:** **«Пословицы и поговорки о здоровье»**

(*команды поочередно называют пословицы и поговорки, выигрывает команда, которая назовет больше)*

**2 конкурс:** **« Ласточка»** *(Кто дольше простоит на одной ноге в позе ласточки.)*

**3 конкурс:** **« Кто дольше прокрутит обруч»**

**4 конкурс:** «**Кенгуру»**(*прыжки с зажатым между колен мячом)*

**5.конкурс:** *(крабик)*

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

**ПРАКТИКУМ.**

Сейчас я предлагаю Вам несколько негативных убеждений из нашей с вами повседневной жизни, которые Вам в процессе групповой работы предстоит превратить в АФФИРМАЦИИ.

Ответы. Да или нет

На работе меня любят

Меня окружают только позитивные и веселые люди

У меня всё получается просто великолепно.

Мне нравится, как я выгляжу

Я люблю жизнь!

**5 конкурс:** «**В тесноте, да не в обиде»** (*эстафета- бег парами в обруче)*

**6 конкурс:** «**Прыжки на скакалке»**

**Инструктор:** Мне очень хочется, чтобы о нашей сегодняшней встрече осталась память. Пусть каждая команда нарисует цветок дружбы.

*Участникам раздаются листки бумаги.*

*Выполнение задания участниками.*

Пусть эти рисунки цветов несут тепло и радость наших встреч, напоминают об этих встречах, а может быть, и помогают в какой-то сложный момент.

**Инструктор**проводит **игру "Клубочек". (Обе команды становятся в круг)**

*Он запевает песню, обматывает большой палец правой руки. Затем передает клубок следующему. Следующий поёт строчку другой песни, то, что приходит на ум и передает следующему. Когда участники заканчиваются - все воспитатели соединены ниточкой. Клубок должен вернуться к ведущему, проделав полный круг. Затем одновременно все аккуратно снимают ниточку с пальцев и кладут на пол.*

*Ведущий обращает внимание на то, что ниточка не порвалась и она надеется, что все всегда будут так же крепко дружить, поддерживать друг друга в трудную минуту. Ведь добрые дела, дружба - это тоже здоровье.*

**Инструктор:** Спасибо за внимание! Пусть исполняются самые несбыточные мечты и самые нереальные желания! Пусть листы календаря сменяются, оставляя в памяти яркие события года! Всего вам большого и светлого...

*Подведение итогов Дня Здоровья, высказывания педагогов.*

…