

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №4 «Солнышко»,  
пос.Верхнестепной, Степновского муниципального округа Ставропольского края

**Мастер- класс для педагогов  
«Физическая культура  
для всех и каждого»**

Подготовила:

инструктор по физической культуре

Золотоверхова Татьяна Николаевна

**Цель:** передача коллегам личного профессионального опыта по использованию здоровьесберегающих 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.

**Ход мероприятия.**

### **Вступительная часть**

Звучит песня «Физкультура, физкультура, это вам не ерунда..»

Добрый день, уважаемые коллеги!

Я – учитель физической культуры и считаю, что физическая культура один из главных предметов в школе. Приоритетной задачей в системе образования является укрепление и сохранение здоровья детей, одной из задач является формирование у детей осознанного, ответственного отношения к своему здоровью.

Почему, эту задачу так трудно решить? Я как учитель физкультуры считаю, что одна из главных проблем — это здоровье педагога и его отношение к своему здоровью, прежде всего.

### **Теоретическая часть**

**Тема моего мастер-класса: «Физическая культура для всех и каждого».**

**Целью** моего мастера-класса является ознакомление вас с здоровьесберегающими технологиями по укреплению и сохранению собственного здоровья. Я выбрала те упражнения, которые будут одинаково интересны учителям разных предметов.

Сегодня мы выполним с вами упражнения, которые помогут сохранить бодрость духа и настроения. И вы все эти упражнения знаете. Вот уже некоторое время, уважаемые коллеги, вы сидите, не поднимаясь, это вредно для вашего организма. Сейчас я попрошу вас услышать звоночек от вашего организма, подняться и сделать фазу вработывания – разминочную часть занятия. Все встаём со своих мест.

### **Практическая часть**

**1) Выполнение комплекса упражнений приемом «Зеркальное зеркало»** - это когда ученик выполняет упражнение в отражении учителя, или, наоборот, учитель выполняет упражнение в отражении своего ученика.

Метод выполнения упражнений в зеркальном отражении способствует одновременному развитию левого и правого полушария.

Под медленную музыку выполняется комплекс упражнений: (Под музыку 1)

**1.1)** руки одновременно поднимаем вверх. «Думайте, что это очень важно сейчас для вашего здоровья. Тянемся, тянемся вверх, тянемся к небу, растягивая позвоночный столб. Я считаю его самым главным стержнем - от

состояния позвоночника зависит наше здоровье, наша осанка, красивая походка. И внутренним органам комфортно при здоровом позвоночнике... Отлично! Не забываем о мышцах лица - мимические мышцы. Мышцы лица тоже нужно развивать Улыбка, улыбка.

**1.2)** отводим левую руку вперед – в сторону. Помните, нужно выполнять зеркально. Дышим глубоко. Молодцы. Отлично.

Пожалуйста, присаживайтесь Давайте поаплодируем себе. Вы отлично справились с заданием. У нас настроение поднялось, стало веселее всем.

Уважаемые коллеги. В течение рабочего дня нам приходится, выполнят огромный объем работы: проведение уроков, выставление оценок, работа с учениками, дежурства в школе, участие в педсоветах, школьных мероприятиях и т.д., кажется, что «голова идет кругом», чувствуем себя «как выжатый лимон». И для этого существует **антистрессовая гимнастика**.

**2.)Выполнение антистрессовой гимнастики** на рабочем месте – хорошее решение для профилактики состояния утомления и переутомления, для повышения работоспособности, для практической оздоровительной работы.

Сейчас мы с вами выполним комплексы упражнений, позволяющие снять усталость после интеллектуальной нагрузки и восстановить работоспособность.

**2.1) Пальчиковая гимнастика** – гимнастика для мозга.

Руки связаны с мозгом: левая рука связана с правым полушарием, а правая – с левым. Таким образом, делая упражнения пальчиками, вы равномерно распределяете энергию (уставшее полушарие «отправляется» на отдых, а другое — начнет работать). Упражнения направлены на концентрацию внимания и улучшения памяти, кроме того, движения несут оздоровление для всего организма.

Для начала разогреем кисти рук, вращаем кулаками влево, вправо, поиграем с руками (сжатие и разжатие пальцев одновременно и по очереди). Разминаем плечи.

Мозг начнет работать намного активнее.

**-Упражнение «Пальцовка».** Нажимать подушечкой большого пальца на подушечки каждого пальца – поочередно: начиная с мизинца и до указательного, потом в обратном направлении. Тем самым вы заставляете оба полушария мозга работать согласованно. Сначала одной рукой. Потом делать сразу обеими руками.

Это необходимо, так что, делая гимнастику пальцев рук, - мы делаем гимнастику самого мозга.

**-Упражнение,** который запускает в работу оба полушария, синхронизирует работу обеих полушарий. Указательный палец одной руки и большой палец другой руки. Соединяем указательный палец левой руки с большим пальцем правой руки, и наоборот. Выполняем плетение.

**-Упражнение** для развития моторики рук и концентрации внимания.

Сложить ладошки, соединяя мизинец с мизинцем, безымянный с безымянным, и т.д. учим ребенка запоминать названия пальцев. Складываем по очереди и расправляем – сначала - мизинчики, затем – безымянные.

Делайте эти упражнения, они позволяют усилить концентрацию внимания, расслабляют мозг.

**2.2. Гимнастика для мозга доктора Деннисона (американский ученый)**

Устали – маршируйте! Гуляете в лесу – маршируйте! Маршируйте, когда устаете 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. И когда вы просто идёте – маршируйте, активизируйте работу двух полушарий – творческого и логического.

Перекрестные движения руками и ногами – главное упражнение гимнастики для мозга. Гимнастика для мозга полезна всем: и малым, и взрослым, и старым.

#### **-Упражнение «Перекрестные»**

Коснитесь 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 зажимается, губы свободны.

«Перекрестные шаги» должны выполняться очень медленно. Когда упражнение делается в медленном темпе, оно вовлекает и 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.

Прыжки и перекрест руками и ногами.

Упражнения мельница.

#### **-Упражнение «КРЮКИ ДЕННИСОНА» (музыка 2)**

Ноги переплетаем. Руки вытягиваем вперед, ладошки поворачиваем наружу, складываем ладошки, пальцы переплетаем, затем руки выворачиваем к груди.

Язык поднять и прижать к небу. Глаза поднять вверх. Стоим столько сколько комфортно.

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

Человек очень быстро успокаивается и очень быстро снимает стресс.

Сделайте неполные «Крюки Деннисона» тайно, когда готовитесь сказать речь, стоя за кафедрой (у нас более известной, как трибуна), сидя за столом. Прижмите язык к твердому небу за верхними зубами, ноги поставьте перекрестно: одну впереди другой, соприкасаясь лодыжками, опустите руки вниз, сплетите кисти рук и напрягите мышцы.

### **2.3) Упражнения «Синхрогимнастики» для быстрого снятия стресса и восстановления нервной системы.**

-**"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.

**2.4) Антистрессовое упражнение «Канатоходец».** (музыка 3) Упражнение гармонизирует левое и правое полушария. Создает баланс энергии во всем теле, нормализует работу вестибулярного аппарата, развивает интуицию.

Представьте, что вы стоите на канате. Одну ногу ставим впереди другой, руки в стороны, закрываем глаза, держим равновесие в течение 1 мин.

Меняем положение ног - руки вперед, ладонями вниз – держим в течение 1 мин.

Делайте это упражнение перед сном - прогоняет бессонницу.

### **Рефлексия. Подведение итогов.**

Проведём 2 упражнения **дыхательной гимнастики.**

Мои ученики любят такие упражнения. Если я им что-то предлагаю им не нравится. Они делают вот так-хеээ. Другое упражнение, если им что-то нравится они делают вот так - ессс. Вот давайте и мы сейчас с вами выполним эти упражнения. Я вам буду задавать вопросы, а вы отвечать.(нравиться вам или нет.)Хотите ли вы после отпуска на работу? Понравился ли вам мой мастер класс?

И закончу свой мастер-класс 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.**

**Спасибо за внимание!**