**Мастер – класс для педагогов ДОУ**

**Квест ­- игра  « Путешествие на остров Здоровья»**

**Цель**: Пропаганда активных форм досуга.

**Задачи.**

1. Систематизировать  и обобщать знания по здоровому образу жизни  2. Приобретение в игровой форме новых жизненно необходимых знаний по  ЗОЖ.

3.Формирование мотивации на ведение здорового образа жизни.

**Ведущий.** Здравствуйте, всем! Видеть здесь рады Самых активных педагогов детсада.

Говоря друг другу «здравствуйте», мы всегда желаем собеседнику здоровья,  хорошего настроения. Говорят, что «Хорошее настроение – половина здоровья!» Давайте поздороваемся.

 Коммуникативная песня - ­игра «Здравствуй, друг!» (муз. Песни «Капель» В.Алексеев)

Вступление и проигрыш:     Дети идут по кругу

1 куплет: Зашагали ножки весело по кругу,
 Повстречали ножки по дорожки друга.
 1-2-3 здравствуй говори, 1-2-3 руку мне пожми.

2 куплет: 1-2-3 головкой поклонись, 1-2-3 мило улыбнись.

3 куплет: 1-2-3 хлопай веселей, 1-2-3 обними скорей.

 Проигрыш:     кружатся в парах, держась за руки

 **Ведущий.**   Мы   надеемся,   что   сегодня   в   нашем   зале   у   всех   хорошее настроение.
Мы хотим, чтобы вы были здоровы и занимались спортом. Сегодня мы все вместе отправимся в путешествие­ - игру и укрепим свое здоровье.

 А отправимся мы на *«Воздушном шаре».*  Сейчас я раздам вам листочки. На них нарисован воздушный шар, который летит над землей. Еще есть человечек в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг вас ярко светит солнце, над вами голубое небо. С собой в путешествие вы возьмете 9 ценностей. (Например: деньги, здоровье, семья, работа, любовь, счастье, красота, дружба, отпуск и т. д.) А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт (вычеркните 3 ценности *(а потом еще 3)* слова из списка.

В вашем списке должны остаться те ценности, без которых вы не представляете своей жизни. Кто-то из вас, наверное, может поздравить себя и сказать: “Я живу недаром: я сделал правильный выбор и приобрел то, что действительно ценно. Поднимите руки, у кого осталось в списке **здоровье**? Молодцы!

 Своё выступление я хочу начать с замечательных слов казахского поэта Жамыла Жабаева:

«Здоровье народа превыше всего,

Богатство земли не заменит его

Здоровье не купишь, никто не продаст

Его берегите, как сердце, как глаз»

Педагоги делятся на две команды (с помощью разрезных открыток). Необходимо найти свою команду /по /, придумать название своей команды. За каждое выполненное задание команда получает фишку. Для настроя на работу Игра-упражнение «Одновременность». Всем участникам дается время, за которое они должны собраться и без всяких команд с чьей-либо стороны одновременно хлопнуть в ладоши, а через какую-то паузу *(например, 3 секунды - это определяется в момент обсуждения и подготовки)* снова хлопнуть и т. д. Игра считается хорошо выполненной, когда ее условия выполняются всеми участниками одновременно *(нет рикошета в хлопках или разнобоя в движениях)*.

В дальнейшем эту игру педагоги могут использовать в работе с детьми 4-7 лет. Одновременноть - высокий показатель согласованности действий в группе, коллективе. Упражнение "Одновременность" тренирует подчинение общему ритму, т. к. научиться действовать одновременно с другими - важный навык для ребенка предшкольного возраста. Работая в данном направлении, педагог постепенно сможет добиться того, что к моменту поступления в школу в группе не будет *(или останется малое количество детей)* тех, кто выполняет любое учебное задание быстрее или медленнее других *(единый темпоритм детского коллектива)*.

**Ведущий**. Начинается игра! За здоровьем в путь пора!      Всем известно, чтобы быть здоровым, нужно вести Здоровый Образ Жизни! А что значит вести Здоровый Образ Жизни? Ответы педагогов. Правильно !Это значит - соблюдать режим дня, правильно питаться, заниматься  спортом, делать утреннюю зарядку, отказаться от вредных привычек, другими  словами – заботиться о своем Здоровье!

**1 станция «Зарядка всем полезна»** (может проходить в форме подвижной игры, танцевальных упражнений, флешмоба, логоритмики)

Становитесь по порядку
Будем делать мы зарядку.
 Раз два три четыре пять
Будем дружно начинать.
Зарядка  «Помогатор»  Спасибо зарядке, здоровье в порядке.

**Ведущий.** Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.  Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

**Ведущий.** Молодцы! Переходим к второй станции.

**2 станция  «Глухой телефон».**

Один член команды надевает наушники, другие члены команды должны по очереди при помощи артикуляции передать название одной из технологии физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ. Задача того кто в наушниках отгадать название здоровьесберегающих технологий. Побеждает та команда, которая назвала большее количество здоровьесберегающих технологий /дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, динамическая пауза, подвижные игры, хороводные игры, утренняя гимнастика, гимнастика после сна, самомассаж, игротерапия, музыкотерапия, арттерапия, сказкотерапия, песочная терапия, кинезотерапия, Су – Джок терапия, логоритмика, игровой стретчинг, фитбол, психогимнастика, релаксация, коммуникативные игры, валеологическое просвещение, тропа здоровья, НОД по физкультуре, физкультурные досуги, развлечения и т. д. /

**3. станция  «Зеленая аптека»**  **Ведущий**.   Еще для здоровья человека есть «Зеленая аптека» В ней представлены растения.
 Для здоровья их значения.
Буквы в слове переставьте!
И растение представьте! Все задания на доске (педагоги отгадывают загаданное слово, составляя из  букв правильный ответ). 1. Это медонос. Любимое дерево пчел и медведя. Такой мед самый вкусный. ПЛИА (ЛИПА) 2.Плоды этого кустарника вкусны. Содержат много витаминов С. ПОВШИНКИ (ШИПОВНИК) 4. Листья этого дерева убивают болезнетворных микробов. Даже веники для  бани из таких веток самые лучшие. РАБЕЗЁ (БЕРЁЗА) 5. И сладкое лакомство его плоды. И средство от простуды. НИЛАМА (МАЛИНА)

**4. станция «Угадай, что болит?»**

С помощью пантомимы показать, что болит и назвать причину, отчего болит.

Одна команда показывает что болит, а другая называет причину (меняются)

Болит голова –душно, шумно

Болят зубы-съели много сладостей

Болит палец –порезался, упал

Болит живот-грязные руки, не мытые фрукты

Болит горло-вы пили холодное молоко

Болит ухо-продуло

**Ведущий.**  Мы немножечко устали и я предлагаю сделать динамическую паузу.

**5. станция  Физминутка.  ( Проводят педагоги)**

Физминутка - это небольшой комплекс специально подобранных упражнений для снятия возможного утомления с определенных групп мышц ребёнка и взрослого.
Цель физминуток - активно изменить деятельность детей, ослабить наступающее утомление, а затем снова переключить ребенка на продолжение занятий.

Основные задачи:
1)снять усталость и напряжение;
2)внести эмоциональный заряд;
3)совершенствовать общую моторику;
4)вырабатывать четкие координированные действия по взаимосвязью с речью;
5)тренировка скоростных навыков и выполнения мыслительных операций.

**Физминутка может проводиться** в формате подвижной игры, дидактической игры с движением, танцевальных движений, в форме выполнения движений под текст стихотворения, в форме любого двигательного действия или задания (игра на внимание «запрещенное движение»)

**6. станция «Мы – знатоки ЗОЖ»**

Перед педагогами лежат отдельно начало и отдельно окончание пословиц и поговорок о здоровье и спорте. Необходимо правильно соединить части. Побеждает та команда, которая соберет правильно большее количество пословиц и поговорок.

Закаляй свое тело / с пользой для дела

Холода не бойся, / сам по пояс мойся

Кто спортом занимается, / тот силы набирается

Кто любит спорт, / тот здоров и бодр.

И смекалка нужна,/ и закалка важна.

В здоровом теле / здоровый дух.

Паруса да снасти / у спортсмена во власти

Смолоду закалишься,/ на весь век сгодишься.

Солнце, воздух и вода / помогают нам всегда

Начинай новую жизнь не с понедельника,/ а с утренней зарядки

Крепок телом - / богат и делом

Со спортом не дружишь - / не раз о том потужишь

Пешком ходить — / долго жить

Отдай спорту время, / а взамен получи здоровье

Чистота — / половина здоровья

Лук семь недугов лечит, / а чеснок семь недугов изводит

Баня — мать наша: / кости распаришь, все тело поправишь

Болен — лечись, / а здоров — берегись

Здоровьем слаб, / так и духом не герой

Где душно, / там недужно

Деньги потерял — ничего не потерял, время потерял—/ многое потерял, здоровье потерял — все потерял

Живешь каково / и здоровье таково

Держи голову в холоде, живот в / голоде, а ноги в тепле

Добрый взгляд — / лекарство

Если не бегаешь пока здоров, / придется побегать когда заболеешь

Добрым быть — / долго жить

Доброе слово лечит, / а злое калечит

Здоровому / все здорово

Здоровье выходит пудами,/ а входит золотниками

Здоровье дороже денег,/ здоров буду и денег добуду

Зол и нравом горяч — / не поможет и врач

Быстрого и ловкого/ болезнь не догонит

Береги платье снову, / а здоровье с молоду

**7. станция «Теория и методика физического воспитания дошкольников»**

1. Какие задачи предполагают формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств, развитие двигательных способностей.

1-воспитательные

2**-оздоровительные**

3-образовательные

4-коррекционно-развивающие

2. Какое положение выражает готовность к действию и создает наиболее выгодные условия для правильного выполнения упражнений?

1-рациональное

2-исходное

3-обычное

4-простое

3.К какой группе методов относятся перечисленные приемы: показ, подражание, зрительные ориентиры, фотографии, рисунки, схемы.

1-физические

2-наглядные

3-дидактические

4. Сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательным для всех играющих правилом,-это.

1-двигательный режим

2-основные движения

3-подвижная игра

5. Основной формой организованного систематического обучения физическим упражнениям является…

1-подвижная игра

2-утренняя гимнастика

3-физкультурное занятие

4-физкультминутка

5-утренняя прогулка

6. Обучение дошкольников спортивными играми начинают с…

1-соревнований между отдельными детьми

2-вопросов к детям

3-раздачи пособий

4-разучивания отдельных элементов **техники игры**

 **8. станция «Спортивная»**

**Ведущий.** Все знают, что физкультура и спорт – главные помощники здоровья.  И поэтому мы сейчас будем проявлять спортивную смекалку и быстроту. Поиграем мы с мячами, Как играть, узнайте сами.

**Разминка** Педагоги выполняют упражнения с мячами.

* Обычная ходьба с вращением мяча в руках.
* Ходьба на носках, руки вверх.
* Ходьба в полуприседе.
* Скрестным шагом с передачей мяча спереди – сзади.
* С высоким подниманием колена с передачей мяча под коленом.
* С зажатым между ногами мячом «гусеница»
* Прыжки с зажатыми между ногами мячом.
* Бег с захлестыванием голеней.
* Обычная ходьба.

**Подвижная игра** «Кого назвали, тот ловит мяч». «Мяч соседу»

**Ведущий.**  Чтобы быть здоровым, надо  с физкультурой и спортом дружить!   Наше  путешествие   подошло к концу.  Самое главное для человека в жизни это его здоровье. Ведь недаром, испокон веков известна фраза «В здоровом теле  здоровый дух!» Это, действительно так, ведь, если Вы здоровы, значит у Вас прекрасное настроение и спорится любое дело. А потому от всей души
желаю Вам крепчайшего здоровья! Мы благодарим всех педагогов за активность.

Начало формы

Начало формы