**Мастер – класс «Будьте добрыми, если захотите; Будьте мудрыми, если сможете; Но здоровыми вы должны быть ВСЕГДА-ДА!»**

Ход мероприятия.

На современном этапе развития человеческого общества такие универсальные ценности, как жизнь и здоровье человека приобретают особое значение. Новое качество образования может быть достигнуто лишь при создании определённых условий, направленных на сохранение и укрепление здоровья. Знание по сохранению и развитию здоровья является важной составляющей профессиональной компетентности современного воспитателя.

Приёмы здоровьесбережения.

- создание положительного эмоционального настроя на работу;

 - наличие мотивации деятельности воспитанников;

 - смена видов деятельности;

- использование проблемных творческих заданий;

- правильное применение ТСО;

- наличие физкультминуток, динамических пауз, минуток релаксации, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз;

- рефлексия: обсуждение того, что получилось, а что — нет, в чем были ошибки, как они были исправлены.

**Конкурс «Разминочный»**

(Команды по очереди придумывают и называют слова, связанные по смыслу с темой встречи. Заданные буквы: З, Д, О, Р, О, В, Е.)

**Конкурс «Ответь правильно»**

Участники игры достают бочонки с номерами и отвечают на вопросы:

1. Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее…

(4 – 4, 5 часа)

2. Что необходимо провести в середине занятия?

(физкультминутку)

3. Сколько раз в неделю проводят физкультурные занятия с детьми 3-7 лет?

(2-3 раза в неделю)

4. Какая продолжительность занятия в старшей группе?

(25 минут)

5. Сколько минут составляет перерыв между занятиями?

(не менее 10 минут)

6. Сколько длится сон для детей 1, 5 – 3 лет?

(не менее 3 часов)

7. Какая продолжительность занятия в средней группе?

(20 минут)

8. Назовите основные виды движения

(ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье)

9. Каким видом спорта следует заниматься для формирования осанки? (Плавание, гимнастика, лёгкая атлетика.)

10. Сколько часов в сутки должен спать человек? (Взрослый – 8 часов, подросток – 9-10, ребёнок – 10-12.)

11. Этот витамин важнейший из всех в формировании костной системы организма ребёнка. Какой это витамин? (Витамин D.)

12. Назовите витамин красоты, который влияет на состояние кожи и укрепляет зрение? (Витамин А.) Где он содержится в большом количестве? (В моркови.)

**Конкурс «И что нам горе, когда пословиц море»**

Ведущий: Древние греки говорили: «В здоровом теле – здоровый дух» немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом, о чем они говорят? (Ведущий читает начало пословицы, участники ее заканчивают.)

**Команда №1**

Щи да каша — … (пища наша)

Здоровье всему… (голова)

Кто спортом занимается… (тот силы набирается)

Забота о здоровье лучшее (лекарство)

Двигайся больше, проживешь… (дольше)

**Команда №2**

Здоровье в порядке… (спасибо зарядке)

Здоровье дороже (денег, богатства)

Береги платье снову… (а здоровье смолоду)

Болен — лечись, а здоров… (берегись)

Здоровье сгубишь, новое … (не купишь).

**Упражнение “Воздушный шар”**

Нарисуйте воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо. Напишите, какие 7 ценностей важные для Вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.). А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 3 (а потом еще 1) слово из списка. Что вы оставили в списке? Все зачитывают по кругу свои жизненные ценности. Ведущий записывает их на доске. Если слова повторяются, то ставим плюсы. Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и по важности для присутствующих. Например, 1 место – здоровье, 2 место - семья и т.д.

Вывод: «Здоровье человека – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков

**Практическая работа.** Предлагаем разделиться на 2 команды: выберете бабочку понравившегося цвета (слайд). Прочитайте характеристику выбранного вами цвета.

Вот вы и разделились на две команды. 1 группа: синий – стабильность, зеленый – уверенность, фиолетовый – стремление к гармонии. 2 группа: красный – желание активной деятельности, желтый – стремление к общению, белый – завершенность, разрешение всех проблем.

**Задание «Определи составляющие элементы ЗОЖ»**

У вас на столах по «ромашке», в серединке которой аббревиатура «ЗОЖ». На лепестках ромашки записаны составляющие части понятия «здоровый образ жизни», на каждом лепестке по одному элементу ЗОЖ (13 лепестков). Какие из лепестков, по вашему мнению, здесь лишние. Оторвите лишние лепестки (Даётся 2 минуты на обдумывание и выполнение задания.) Как вы считаете, сколько лепестков должно быть в этой ромашке? Нужна ли вам подсказка?(8 лепестков).

ЗОЖ - это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья, это основа профилактики заболеваний. Итак, здоровый образ жизни составляют: (слайд) рациональное питание; личная гигиена; активное движение; закаливание; режим дня; здоровый сон; положительные эмоции; отказ от вредных пристрастий.

**Игра «Стиральная машина»**

Участники строятся в две шеренги близко друг к другу лицом, оставляя узкий проход для прохождения участника между ними. С одной стороны шеренг стоит участник «выжималка», с другой стороны стоит участник «бельё». Начинается «стирка»: участник «бельё» по-тихоньку движется по проходу, тогда, как другие участники трогают, гладят, прикасаются к нему. Дойдя до участника «выжималка», участник «бельё» и участник «выжималка» крепко обнимаются, чтобы хорошо друг друга «выжить». Потом эти участники занимают места по двум сторонам шеренг. Так проходят все участники игры.