

Мастер класс для педагогов «Город Здоровья»

Уважаемые коллеги! Если бы Вам выпала уникальная возможность побывать среди учебного года в курортном городке «Городе здоровья», согласились бы? Все согласны?

Тогда предлагаю Вам оставить на время городскую суету, все проблемы, волнения и накопившиеся дела.

Всем в дорогу нам пора,

Впереди ждут чудеса!

Прими участие скорей,

(раздаем путевки)

Да зови своих друзей.

(жестом поднять)

Путешествие мы начинаем,

Всем здоровья пожелаем.

Всех ждет

Ритмика + пластика,

Да ещё гимнастика,

Да ещё массаж

Вот так чудо ералаш!

1,2,3 все за мной скорей иди!

(выход, встают полукругом к окну)

Представьте себя на берегу моря с прозрачной, ласковой, светящейся от солнца водой. (слайд) **(музыка)**

Представьте свою голову расписным кувшином с ручками *(показ)*.

Представили? Наклоняем расписной кувшинчик вниз к морю и выливаем из него грязную воду, боль, обиду, злобу! И заполняем его чистой, прозрачной, светлой водой, наш кувшин наполнился прозрачной водой, а голову покинули неприятные ощущения!

Итак, пора бы заняться курортными новостями, чтобы их не пропустить, предлагаю помассировать ушки.

Массаж ушей

Чтоб ушами лучше слышать, *(показ)*

Разомнём их поскорей («пробегаем» пальцами по ушам)

Вот сгибаем, опускаем (вперёд, назад)

И опять всё повторяем. (повтор)

Козелок мы разомнём (разминаем)

По уху пальчиком ведём (круговые движения пальцами по ушам)

И ладошкой прижимаем (прижали)

Сильно, сильно растираем (растираем)

Ушки приготовили, а стрелять глазками не разучились? Сейчас проверим!

Зарядка для глаз

- «Стрельба глазами» (Водим глазами вправо, влево).
- «Мотылёк» (Глаза закрываем, открываем).
- «Заборчик» (Глаза вверх, вниз).
- «Совёнок» (Вращаем глазами по часовой стрелке, «рисуя в пространстве» максимально большой круг. Вращаем глазами против часовой стрелки).

Уважаемые отдыхающие, хватит глазками стрелять, пора осанку проверять.

Проверим свою осанку

Сделаем разминку.

Держим ровно спинку.

Голову назад, вперёд,

Вправо, влево поворот.

Руки вверх поднять прямые,

Вот высокие какие.

А теперь танцует таз,

Посмотрите — ка на нас!

Этим славным упражненьем

Поднимаем настроенье!

Дальше будем приседать:

Дружно сесть

И дружно встать.

Прыгать нам совсем не лень,

Словно мячик целый день!

В путь дорогу нам пора, ждёт нас всех морская волна. (слайд)

Проказник ветер прилетел

В морской волне зашелестел. (*набираем воздух через нос: ш-ш-ш-ш-ш.*)

Подул немного посильней

И волны закачал сильнеей (*громче ш-ш-ш-ш...*)

Совсем плутишка разошёлся

И по глубинам он прошёлся (*глубокий вдох через нос и долгий выдох через сложенные трубочкой губы*)

Вот мы и приготовились для прогулки по песчаному берегу: спинка прямая, голова поднята кверху, ушки все слышат, глазки стреляют по сторонам.

Мы на берегу моря с прозрачной, ласковой, светящейся от солнца водой.

Немного пройдемся вдоль берега *«ходьба друг за другом»*.

Жжёт песок нам пятки — *Ходьба на носках, руки на пояс*

Ходьба на носках, руки на пояс «песок жжёт пятки».

Острые камешки под ногами — *ходьба на пятках, руки за спиной*

Ходьба на пятках, руки за спиной «острые камешки».

Чайки летят — нас с вами догнать хотят — *Бег друг за другом*

Мы ходили, мы скакали,

Наши ноженьки устали.

На каждую ножку тёплой воды немножко.

«вода ласкает ноги, какая она нежная и тёплая».

Проведем по ножке нежно,

Будет ноженька прилежной.

Граждане, отдыхающие приглашаю вас в бесплатный салон массажа.

Итак, массаж дарами природы

Наш отдых продолжается!

Помогала нам вода,

А без массажа — никуда!

Теперь в помощниках, смотрите!

Шишки, камешки,

Берите все скорей в ладошки —

Пошалим немножко!

Это ручка — правая

Это ручка- левая

Я на шишку нажимаю

И зарядку делаю

Будет сильной правая

Будет сильной левая

Будут ручки у меня

Ловкие, умелые.

Не забудьте положить весь инвентарь на место, а я вам предлагаю продолжить дальше наш массаж.

Наши пальчики гибки

Рады и довольны,

Потому что все они

Как гимнасты стройны.

поглаживаем большой палец (отвечает за активность мозга);

указательный (за состояние желудка);

средний (кишечник);

безымянный (печень, почки);

мизинец (сердце).

Здорово играли, пальчики размяли. Но ещё с мышц лица напряжение не сняли.

Предлагаю вам от усталости,

От морщинок и от вялости.

Не хитрые движения -

Мимические упражнения

Сегодня нам на обед подавали сочный арбуз- покажите какой он был сладкий.

А затем подавали сладкое яблоко – *показ*

И на последок нам дали кислый лимон.

Подходит к концу наше с вами пребывание и оздоровление в «Солнечной долине»

Сколько интересного, необычного мы узнали, похорошели, загорели!

Вообще, есть чем с друзьями поделиться

Но вот незадача, фотоаппараты мы не взяли, придётся обойтись без них.

Игровое упражнение «Стоп кадр»

Представим себя фотоаграфами и покажем, друг другу на стоп – кадре, те моменты оздоровления, которые больше всего запомнились в нашем путешествии.

Разрешите начать мне (*уши*)

Посмотрите, как ярко светит солнышко. Предлагаю подставить ладошки к солнышку и поймать его золотистый лучик, чтобы согрелись наши сердца, наши души наполнились теплом жизни.

А вы знаете, солнышко есть в каждом из нас – это наши улыбки, хорошее настроение. Это радость и тепло, которое мы дарим друг другу и всем людям, окружающим нас.

Так пусть же улыбки никогда не сходят с Ваших лиц и согревают всех вас как маленькие солнышки (Раздаем «солнышки»).

Все советы выполняю,

Ничего не забывая,

Будьте достойными

Статными и стройными!

Возвращаться нам пора, заждались нас всех дела!

Закончено путешествие.

Перед нами лемма и поля.

Здравствуй наша родная ... (название города)

Здравствуй наша родная земля!

ПРАКТИКУМ

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

Время для работы – 3 минуты.

«Негативные убеждения»

1. На работе меня никто не ценит.
2. Мои коллеги меня раздражают.
3. Я боюсь, что у меня не получится...
4. Я не могу смотреть на себя в зеркало.
5. Я разочарован в жизни...

Ответы групп.

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!

Упражнение «Дружественная ладошка».

Мне очень хочется, чтобы о нашей сегодняшней встрече осталась память. Пусть это будет дружеская ладошка. Для этого выполним упражнение, которое так и называется.

Участникам раздаются листы бумаги.

Ведущий: Обведите контур своей ладони тем цветом, на который похоже ваше настроение сейчас и напишите на ней свое имя. Затем передайте листок с контуром ладошки вашим коллегам по команде, и пусть каждый оставит свои пожелания или комплимент на одном из пальцев ладошки. Послание должно иметь позитивное содержание, личностную обращенность, любым образом упоминать сильные стороны конкретного человека.

Выполнение задания участниками.

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

- 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...

Наши рекомендации:

Начинайте каждый день с чувством радости.

Поддерживайте это состояние в течение дня.

Прежде чем дать волю гневу, сосчитайте до десяти.

Ощущайте себя хозяином и властелином своей судьбы.

Относитесь к людям так, как вы хотели бы, чтобы люди относились к вам.

Питайтесь регулярно и разнообразно.

Исключайте жареную, жирную пищу, алкоголь.

Увеличьте потребление овощей, фруктов, рыбы, мяса, молочных продуктов.

Не переedayте на ночь.

Спите не менее 8-ми часов в сутки.

Занимайтесь физическими упражнениями.

Больше двигайтесь, старайтесь больше бывать на свежем воздухе.

Любите свою душу и тело.

Старайтесь окружить их комфортом.

Слушайте красивую музыку

Не надейся на Бога

И не верь чудесам,

Есть одна лишь подмога:

Помоги себе сам.