

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВА-  
ТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД N 10**

**Мастер-класс для педагогов:  
Ритмоквест «Секрет здоровья»**

Подготовила воспитатель  
высшей категории:  
Абрамова Альфия Равиловна

**Сасово, 2018**

**Цель:** повышение профессиональной компетентности и мастерства педагогов в области формирования основ танцевально - двигательной культуры дошкольников.

**Задачи:**

- создать положительный эмоциональный настрой;
- вовлечь педагогов в игровое общение;
- формировать положительное отношение к коллегам.

**Место проведения:** спортивный зал

**Ход мастер – класса:**

Прошу внимания!

Прошу вашего дружеского участия и понимания.

Я мастер-класс сегодня покажу,

Много интересного, поверьте, расскажу и покажу.

Для хорошего настроения нам нужно поздороваться, для этого нужно встать в круг, и выполнять все движения по тексту песенки.

Мы ведем круг, круг, *(выстраиваются в круг, и идут, взявшись за руки)*.

Каблуками тук, тук *(Останавливаются, делают притопы ногами)*

Покружились, покружились, *(Кружатся на месте)*

А потом остановились. *(Останавливаются, развернувшись лицом в центр круга)*.

Вот и поздоровались

Здравствуйте... *(Кланяются)*.

Проигрыш *(Поворачиваются к соседу, здороваются, с тем, кто стоит справа и с тем, кто стоит слева)*.

Мы по кругу топ-топ *(Идут по кругу руки поставив на пояс, выполняя притопы)*.

И в ладошки хлоп-хлоп *(Останавливаются, хлопают в ладоши)*.

Покружились, покружились, *(Кружатся на месте)*.

А потом остановились. *(Останавливаются, развернувшись лицом в центр круга)*.

Вот и поздоровались

Здравствуйте... (*Кланяются*).

Ведущий: Ни для кого не секрет, что все мы хотим быть красивыми, стройными, элегантными, иметь статные фигуры, а самое главное, обладать тем, что ценится настолько дорого, что его не купишь ни за какие деньги? Это здоровье. Вы хотите узнать секреты здоровья?

Ведущий: Сегодня, что бы узнать секреты здоровья, я предлагаю вам, отправиться в путешествие. Впереди у нас много интересных остановок. А отправимся в полезное для нас путешествие, на поезде. Вставайте друг за другом вагончиками, двигаемся змейкой.

Ведущий: Мы приехали на первую остановку, посмотрите на слайд, здесь вам нужно собрать рассыпавшееся слово. Собрав слово, мы с вами узнаем **первый секрет здоровья.**

Ведущий: Правильно дорогие коллеги, все мы знаем, чтобы быть здоровыми, нужно заниматься спортом. Вот и мы сейчас, займемся спортом, разомнемся, сделаем зарядку.

Зарядка «Солнышко лучистое» (*Звучит песня «Солнышко лучистое»*)

1 куплет: 1. Ходьба в колонне по одному, перестроение в две колонны.

2. Ходьба на месте.

Припев И. п. ноги на ширине ступни. Скользящие хлопки прямыми руками перед собой.

Раз, два, три, четыре, пять: руки на поясе, прыжки влево и вправо на двух ногах.

2 куплет: 1. И. п. ноги на ширине плеч, руки в стороны – к плечам.

2. Руки на поясе, ноги поочередно выставляем вперед на пятку.

Припев: Движения припева повторяются.

3 куплет 1. И. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе -наклоны туловища вправо, влево.

2. И. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе-наклоны вперед, достать руками носки ног.

Припев: Движения припева повторяются.

4 куплет: 1. Прыжки на месте- ноги, руки-врозь-вместе.

2. Пружинка.

Припев: Движения припева повторяются.

5 куплет: И. п. -ноги на ширине ступни, руки опущены.

1. Руки вверх через стороны- сделать вдох, подняться на носки.

2. Руки опустить через стороны, опуститься на всю ступню.

Припев: 1. Скользящие хлопки прямыми руками впереди.

2. Вместо прыжков - пружинка.

Ведущий: Продолжаем путешествовать, теперь полетим на самолетах. У каждого будет свой персональный самолет. Заводим моторы и свободно летаем по залу.

Мы прилетели на остановку. Здесь, чтобы узнать **второй секрет здоровья**, вам нужно разгадать ребус.

Правильно, вы отгадали, здесь живет музыка.

Ведущий: Не секрет, что музыка может мгновенно воздействовать на наш организм: менять настроение — бодрить или успокаивать, помогать в работе или спорте. С её помощью можно описать характер, передать эмоции.

И сейчас мы с вами познакомимся с тремя подружкам из пьесы Кабалевского, Плаксой, Резвушкой и Злюкой.

Вам, нужно показать образ подружек не словами, а движениями, мимикой и жестами. И так, слушаем и перевоплощаемся.

Ведущий: Путешествовать продолжаем на автомобилях.

Встаньте парами и поедem друг за другом до следующей остановки. Заводим моторы, едем прямо.

Ведущий: Вот мы приехали ещё на одну остановку, здесь нас ждет кроссворд, разгадав который вы узнаете **третий секрет здоровья**.

Правильно, танец - это здоровье, удовольствие, красота, общение.

Здесь вас ждут матрешки. Это Глашенька, Дашенька, Иринушка, они очень любят танцевать и приглашают вас потанцевать вместе с ними.

(Прошу встать в рассыпную, руки «замок» на пояс)

Танцуй, танцуй

Ножкой топ

Ножкой топ *(хлопаем в ладоши и притоптываем ногами)*

Чок, чок, каблучок,

Чок, чок, каблучок *(выставляем ногу вперед на пятку)*

Танцевали, танцевали

Наши ноженьки устали *(притоптываем дробью)*

Замечательно потанцевали с матрешками, заряд здоровья получили.

Ведущий: Нам пора отправляемся дальше. Но вы не поедете, не полетите, а пойдете пешком. Будете двигаться под музыку, так как она вам подскажет.

Вот и наша следующая **остановка**. На этой остановке, вам нужно вставить пропущенное слово в высказывание.

Правильно, это игра.

Игра - это движение, а движение – это здоровье! Пришло время поиграть, сегодня мы, с вами путешествуя, узнали несколько секретов здоровья, но я хочу, что бы вы вспомнили и назвали еще секреты здоровья. Сейчас вы по музыку будете передавать друг другу мяч, на ком музыка остановиться и у кого в руках будет мяч, тот называет секрет здоровья.

Вот и подошло к концу наше путешествие.

Мы открыли все секреты

Как здоровье сохранить

Выполняйте все советы

И легко вам будет жить.



