

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Оленевская средняя школа имени Моцаря Даниила Андреевича»
муниципального образования Черноморский район Республики Крым**

**Разработка мастер –класса
«Физическая культура для всех и каждого»**

Учитель :Щербакова Ольга Леонидовна

Мастер- класс «Физическая культура для всех и каждого»

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.

Форма проведения мастер-класса: с педагогами и для них без участия детей.

Структура мастер-класса:

1. Вступительная часть
2. Теоретическая часть.
3. Практическая часть.
4. Рефлексия участников мастер-класса. Подведение итогов.

Ход мероприятия.

Вступительная часть

Демонстрация видеоролика под песню «Физкультура, физкультура, это вам не ерунда» <https://www.yandex.ru/video/preview/6893009169040819758>

Добрый день, уважаемые коллеги!

Я – учитель физической культуры и считаю, что физическая культура главный предмет 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 здоровьесберегающими технологиями по укреплению и сохранению собственного здоровья. Я выбрала из своей методической копилки те

упражнения, которые будут одинаково интересны учителям разных предметов.

Известно, что наши предки заботились о своём здоровье и делились своей мудростью, об этом говорят пословицы. У вас на столах лежат листочки с текстом пословиц, которые перепутаны, ваша задача найти и соединить нужные части пословиц стрелочками затем по очереди зачитать.

- 1.Здоровье за — **спасибо зарядке.** (*деньги не купишь*)
- 2.Здоровью — **деньги не купишь.** (*цены нет*)
- 3.Лекарств тысячи — проживешь дольше. (*а здоровье одно.*)
4. Здоровье — **а новое не купишь.** (*дороже золота*)
- 5.Береги платье с нову — **после ужина походи** (*а здоровье смолоду.*)
- 6.После обеда полежи, — здоровье на сто лет. (*после ужина походи*)
- 7.Двигайся больше — здоровый дух. (*проживешь дольше*)
- 8.Здоровье сгубишь — **дороже золота** (*а новое не купишь*)
- 9.В здоровом теле — **а здоровье смолоду.** (*здоровый дух*)
10. Здоровье в порядке — **цены нет.** (*спасибо зарядке*)

ПОСЛОВИЦЫ О ЗДОРОВЬЕ

- ⊙ 1.Здоровье сгубишь - новое не купишь.
- ⊙ 2. Было бы здоровье, а счастье найдётся.
- ⊙ 3.Здоров будешь, всё будет.
- ⊙ 4.Двигайся больше - проживёшь дольше.
- ⊙ 5.Лучше средства от хвори нет: делай зарядку до старости лет.
- ⊙ 6. В здоровом теле - здоровый дух.
- ⊙ 7. Здоровья не купишь.
- ⊙ 8. Кто не болел, тот здоровью цены не знает.

Пословицу «В здоровом теле – здоровый дух» возьмем эпиграфом к нашему сегодняшнему занятию. Сегодня мы выполним с вами упражнения, которые помогут сохранить бодрость духа и настроения- это будет целью

моего мастер-класса , а Вас уважаемые коллеги, я попрошу помочь мне в реализации этой цели.

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..

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.

Я приглашаю желающих подойти ко мне. А остальные выполняем упражнения на местах. Пожалуйста, занимайте удобное положение. Давайте попробуем!

(Под музыку «Это время называется весна»)
<https://www.yandex.ru/video/preview/14126114339207151312>

Под медленную музыку выполняется комплекс упражнений:
-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..

- 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 выполнять огромный объем работы: проведение уроков, консультации, исправление 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».

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 – поворачивать кулаками влево, вправо, ваши руки полностью участвуют в работе

В процессе разомните и плечи тоже.

Поиграйте с руками (сжатие и разжимание пальцев одновременно и по очереди). Время выполнения — до 5 минут. Это движение время от времени можно повторять, когда долго сидите за компьютером или готовитесь к экзаменам. Мозг начнет работать намного активнее.

1)Упражнение 1. 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. Делать сразу обеими руками, 20 раз. Можно проводить в виде игры (очки).

Делая гимнастику пальцев рук, - мы делаем гимнастику самого мозга.

2)Упражнение 2. Данное упражнение 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.

3)Упражнение 3. 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! Перекрестные движения руками и ногами – главное упражнение гимнастики для мозга, Гимнастика для мозга полезна всем: и малым, и взрослым, и старым. 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

Гимнастика на объединение «головы и тела», упражнения нейрогимнастики- улучшение межполушарных связей, улучшение координации, снятие эмоционального напряжения и мн. др.

Упражнение

«Перекрестные

шаги»

2. Упражнение «Перекрестный шаг»



Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги. Легко касаясь, соединяем локоть и колено.

Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой. Выполнять стоя или сидя.

Соединяем левую ногу и правую руку за спиной и наоборот. Повторить 4–8 раз.

Выполнять упражнение в медленном темпе и чувствовать, как работают мышцы живота. Если этого ощущения нет, проследите, не низко ли опускается локоть, не слишком ли высоко поднимается колено, нет ли излишнего наклона в пояснице.



Когда вы касаетесь правым локтем левого колена, а затем левым локтем – правого колена, то активируются одновременно обширные зоны обоих полушарий мозга.

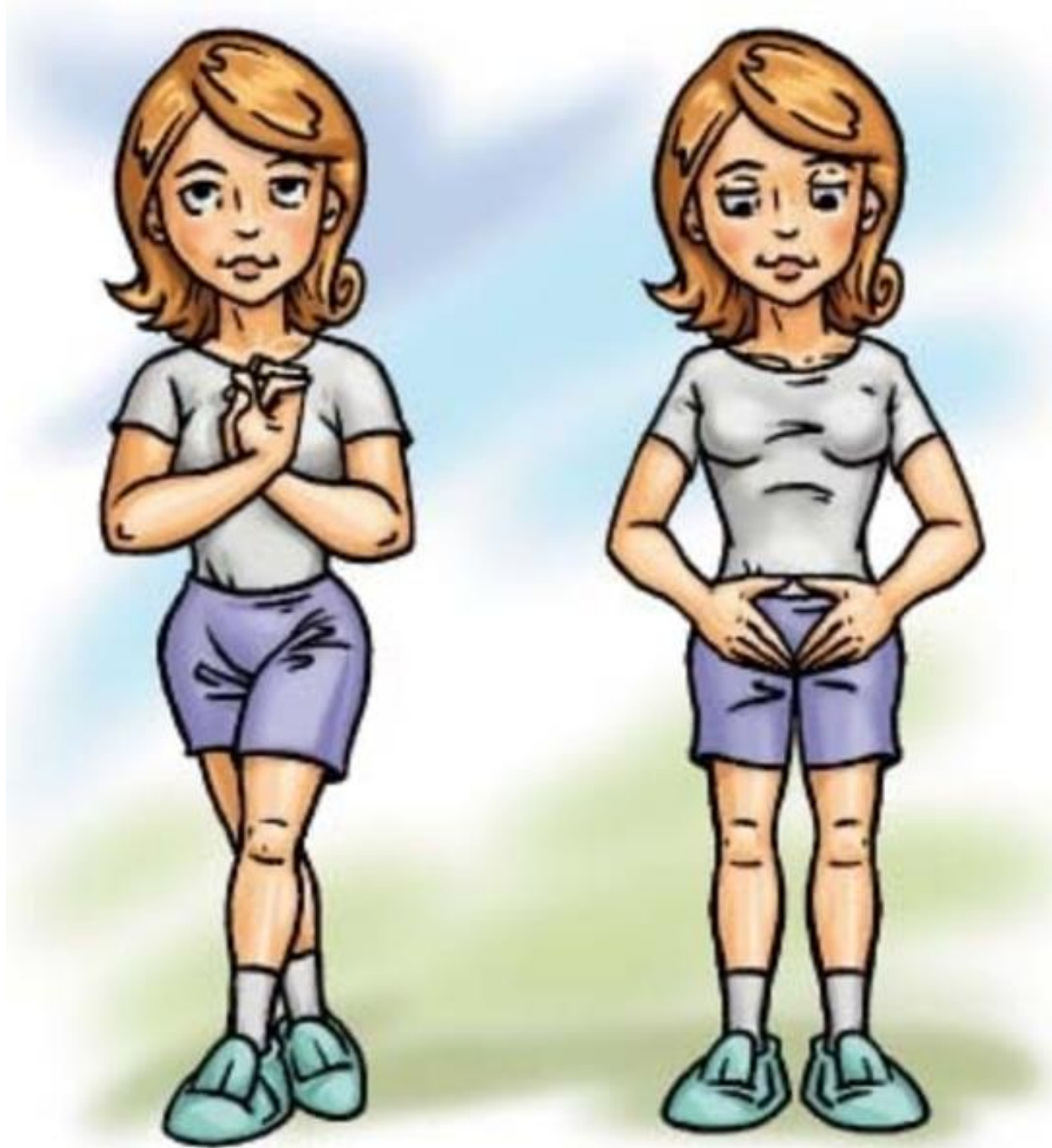
Встаньте ровно, ноги на ширине плеч. Наклоняйтесь, неся плечо к бедру, а не локоть к коленке. Голова немного поворачивается по ходу движения. Рот не зажимается, губы свободны.

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

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.

Упражнение 2. Крюки «КРЮКИ ДЕННИСОНА»



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 или сидим столько сколько комфортно.

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

- человек очень быстро успокаивается;

- 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.

Упражнение 3. Синхрогимнастики

Упражнения «Синхрогимнастики» для быстрого снятия стресса и восстановления нервной системы.



Метод также широко используется для подготовки к ответственным ситуациям (экзаменам, переговорам, соревнованиям и т.д.).

"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.

Что-то мы с вами увлеклись упражнениями антистрессовой гимнастики, давайте подвигаемся в такт музыке. Приглашаю желающих выполнить упражнение вместе со мной. Остальные участники, встаньте пожалуйста посвободней, музыкальная пауза, повторяйте за нами.

(Выполнение упражнений – игры «Вперед четыре шага...»)

Спасибо присаживайтесь.

Антистрессовое упражнение «Канатоходец». 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.

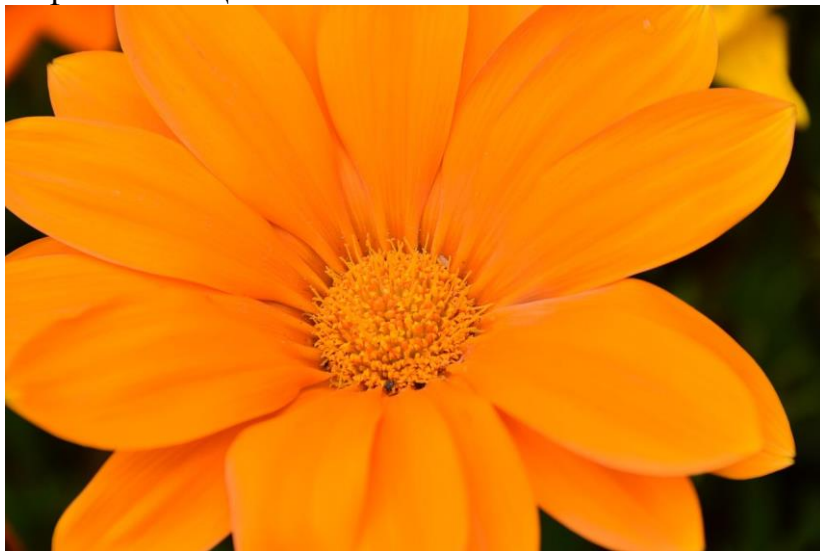
Антистрессовая терапия –«Цветотерапия»

(Показ презентации «Каждый охотник желает знать...»)

<https://www.yandex.ru/video/preview/1411807499046950092>

Рефлексия участников мастер-класса. Подведение итогов.

Рефлексия «Цветок» :



Оранжевый– мастер-класс прошел плодотворно, вы получили новые знания, которые будете использовать в своей работе



Желтый– тематика мастер-класса для Вас знакома, вы давно используете данную технику и готовы поделиться опытом



ГОЛУБОЙ – мастер-класс для вас был интересен, но использовать в работе Вы его не будете.

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.