

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 67 «Умка»

Мастер – класс
«На лесную полянку здоровья»

Ребята! Я приглашаю вас в веселое путешествие на «Лесную полянку здоровья», Все согласны отправиться в путешествие?

Дети встают в кружок, берутся за руки, двигаются по кругу и говорят вместе с воспитателем.

Мы идем дорожками (*двигаются по часовой стрелке*),

Мы идем тропинками,

Мы идем с лукошками (*двигаются против часовой стрелке*)

Ручеек по жердочке перешли (*идут на носочках, руки на поясе*)

И полянку светлую мы нашли. (*останавливаются, разводят руки в стороны*).

Представьте себя, мы оказались на чудесной лесной полянке, где много красивых цветов, ярко светит солнышко и весело щебечут птички (**Звучит музыка с голосами птиц**)

А чтобы лучше слышать пение птиц, я предлагаю помассировать ушки.

Подходи ко мне дружок и садись скорей в кружок.

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*)

Ушками мы поиграли

Будем глазками играть

Проведем друзья сейчас

Упражнение для глаз

Дети присаживаются к интерактивной доске. Проводится мультимедийная гимнастика для глаз «Следим за бабочкой»

Пока мы бабочку ловили

Проказник ветер прилетел

В листе зеленой зашелестел (*набираем воздух через нос: ш-ш-ш-ш-ш...*)

Подул немного посильней

И ветки закачал сильней (*громче ш-ш-ш-ш-ш...*)

С ветром дружно поиграли

А теперь пойдем гулять

Дары природы собирать

Посмотри налево,

Посмотри направо

Вот и ягодка нашлась. (*Собирают ягодки.*)

Раз брусничка, две бруснички

Продолжаем собирать.

А теперь присели и ягоды поели.

Ягодки мы собирали и наши рученьки устали

Поможет нам теперь массаж.

Итак, массаж дарами природы

Что в корзинке, посмотри!!
Шишки, орешки,
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 шишки в корзину, а я вам предлагаю поиграть с пальчиками.
Раз, два, три, четыре, пять, *(сначала загибаем или разгибаем пальчики на каждую ягоду)*
В лес идём мы погулять
За черникой, за малиной,
За брусникой, за калиной .
Землянику мы найдём *(в конце - ладошки сложить лодочкой)*
И братишке отнесём! *("угостить" ягодками)*

Здорово играли, пальчики размяли. Но ещё с мышц лица напряжение не сняли.
Предлагаю вам от усталости,
Мимические - упражнения
Сегодня мы с вами собирали ягоды, покажите, какая сладкая была клубника.
А какая была брусничка *(показ)*
И на последок мы нашли лесное яблочко кисленькое. *(показ)*
Подходит к концу наше с вами пребывание и оздоровление на «Лесной полянке здоровья»
Посмотрите, как ярко светит солнышко. Предлагаю подставить ладошки к солнышку и поймать его золотистый лучик, чтобы согрелись наши сердца. А вы знаете, солнышко есть в каждом из нас – это наши улыбки, хорошее настроение. Это радость и тепло, которое мы дарим друг другу. Так пусть же улыбки никогда не сходят с Ваших лиц и согревают всех вас как маленькие солнышки *(Раздаем «солнышки»)*.

Ребята! Наше путешествие на лесную полянку здоровья закончилось и нам пора возвращаться в детский сад.
(Закрываем глаза и возвращаемся в наш любимый детский сад.)