**Мастер-класс учителя физической культуры**

**с использованием нетрадиционного спортивного оборудования.**

**Цель:** повышение компетентности учителей физической культуры с использованием нетрадиционного спортивного оборудования.

Здравствуйте, уважаемые коллеги!

Крикните громко и хором, друзья,

Помочь откажетесь мне? (Нет или да)

Деток вы любите? Да или нет?

Пришли вы на мастер – класс,

Сил совсем нет…

Вам лекции хочется слушать здесь? (Нет)

Я вас понимаю…

Как быть господа?

Проблемы детей решать нужно нам? (Да)

Дайте мне тогда ответ

Помочь откажетесь мне? (Нет)

Последнее спрошу Вас я:

Активными все будете (Нет или да)

 И так, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем мастер- класс с использованием нестандартного спортивного оборудования.

 **Первый этап** «Свет мой, зеркальце скажи».

Все мечтали найти клад или владеть сокровищем? А может многим из нас сокровища достается при рождении? Но не все в состоянии сохранить, сберечь это сокровище.

 Во все времена здоровье считалось эквивалентом красоты, а красота – признаком здоровья. Помните содержание сказки А.С. Пушкина «О мертвой царевне и семи богатырях»? Чтобы удостовериться в своей красоте, царица доставала волшебное зеркальце и спрашивала у него: «Свет мой зеркальце, скажи, да всю правду доложи. Я ль на свете всех милее, всех румяней и белее?»

С помощью вот этого зеркальца предлагаю узнать ответ на вопрос: «Что такое здоровье?» (Каждый участник мастер – класса, глядя в зеркальце, дает свою формулировку понятия «ЗДОРОВЬЕ», передавая зеркальце друг другу).

Одним словом – «ЗДОРОВЬЕ» - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней.

 **Второй этап** «Я работаю над своим здоровьем».

Я буду задавать Вам вопросы. Если ответ положительный, то Вы делаете шаг вперед, если ответ отрицательный – остаетесь на месте:

- я ежедневно делаю утреннюю зарядку;

- я ежедневно совершаю прогулки перед сном;

- я посещаю бассейн или тренажерный зал;

- я периодически провожу разгрузочные дни;

- у меня отсутствуют вредные привычки;

- я соблюдаю режим дня;

- я правильно питаюсь;

- я эмоционально уравновешен;

- я выполняю профилактику заболеваний.

 И так, кто из Вас оказался рядом с бесценным сокровищем «ЗДОРОВЬЕ»? Это упражнение помогает наглядно увидеть, на правильном ли Вы пути, помогаете ли Вы себе в укреплении здоровья, ведете ли здоровый образ жизни?

 **Третий этап.** А мы с вами продолжаем мастер – класс. Акционерное общество «Фармстандарт Уфа ВИТ» предлагает Вам новые витамины «РМОВИТ». Витамины получит каждый, но они не простые (участникам раздают витамины).

В каждой витаминке есть номерок и сейчас я попрошу выйти участников с номером.

1. Вам предлагается разновидность игры «Кольцеброс» - развивает глазомер, ловкость; воспитывает доброжелательность.

На опушке еж гулял,

Все колечки растерял,

На опушку мы пойдем

Ежу колечки соберем.

Участники по очереди набрасывают кольца ему на колючки.

Витаминкам под номером 2предлагаем поиграть в настольный теннис.

1. Игра «Теннис» - развивает глазомер, двигательную активность, координацию движений; воспитывает интерес к спорту.

Теннис вид большого спорта,

Перспективная игра.

В сердце теннисного стола

Ждет соперника жара.

В ходе партий прояснится,

Кто из игроков силен.

Чья мечта осуществится,

Кто же будет чемпион?

Участники ракетками набивают мяч.

1. Сейчас попрошу выйти витаминок с номером 3. Вам предлагаю игру «Шар затейник» - учит прыгать в высоту; развивает глазомер, ловкость; воспитывает интерес к игре:

Шар воздушный, шар воздушный

Вырывается из рук.

Непослушный, непослушный-

К потолку взлетает вдруг.

А на шаре там цветы

Небывалой красоты.

И на каждый на цветок

Прилетит сейчас жучок!

Участники получают жучков на липучке, в прыжке их нужно прилепить к цветам, которые находятся на шаре.

1. Сейчас я хочу пригласить витаминок с номером 4.

Для них мы подготовили «Веселую степаэробику» - учит двигаться под музыку; развивать двигательную активность, чувство ритма, координацию движений; воспитывает интерес к танцам.

Раз, два, три, четыре, пять!

Начинаем танцевать.

Степы в руки мы возьмем,

Танец весело начнем.

Участники одевают перчатки с пришитыми к ним лентами и под музыку повторяют движения танца.

 Сейчас мы предлагаем Вам цветную разминку с палантином – закрепляет знание цветов; развивает двигательную активность, внимание.

Участникам предлагается выбрать цвет, по сигналу палантин поднимают вверх. Участники, чей цвет будет назван, меняются местами, пробегая под палантином.

1. И в заключении мастер- класса мы с Вами выполним дыхательные упражнения «Веселый снежок» - развивает органы дыхания. Участникам раздаются пластиковые бутылки, наполненные пенопластом и одноразовые трубочки для коктейля. Делаем глубокий вдох и выдыхаем воздух через трубочку в бутылочку.

Зима недаром злится

Пришла ее пора.

Зима в окно стучится

И гонит со двора.

К преддверью зимы, я хочу Вас угостить настоящими витаминками, которые помогут в борьбе с простудой.

Уважаемые коллеги! Перед Вами «Дерево цели и пожеланий». Я хочу задать вопрос: - Что Вы ждали от этого мастер – класса и оправдались ли Ваши ожидания?

Если Вы получили, что хотели, то поместите листочки вверху на ветвях. Если наполовину, то на стволе. Если же не получили ничего, то оставьте листочек на корнях дерева.

Мне останется только поблагодарить участников за внимание и за работу. Пусть исполняются самые несбыточные мечты и нереальные желания.

Творческих всем успехов! Спасибо за вниманье!