

# **«За здоровьем в Солнечную страну»**

**Мастер класс с педагогами**



**Всем в дорогу нам пора, впереди ждут чудеса! Прими участие скорей да зови своих друзей. Путешествие мы начинаем, всем здоровья пожелаем. Всех ждёт ритмика +пластика , да ещё гимнастика, да ещё массаж –вот так чудо ералаш! 1,2,3 все за мной скорей иди!**





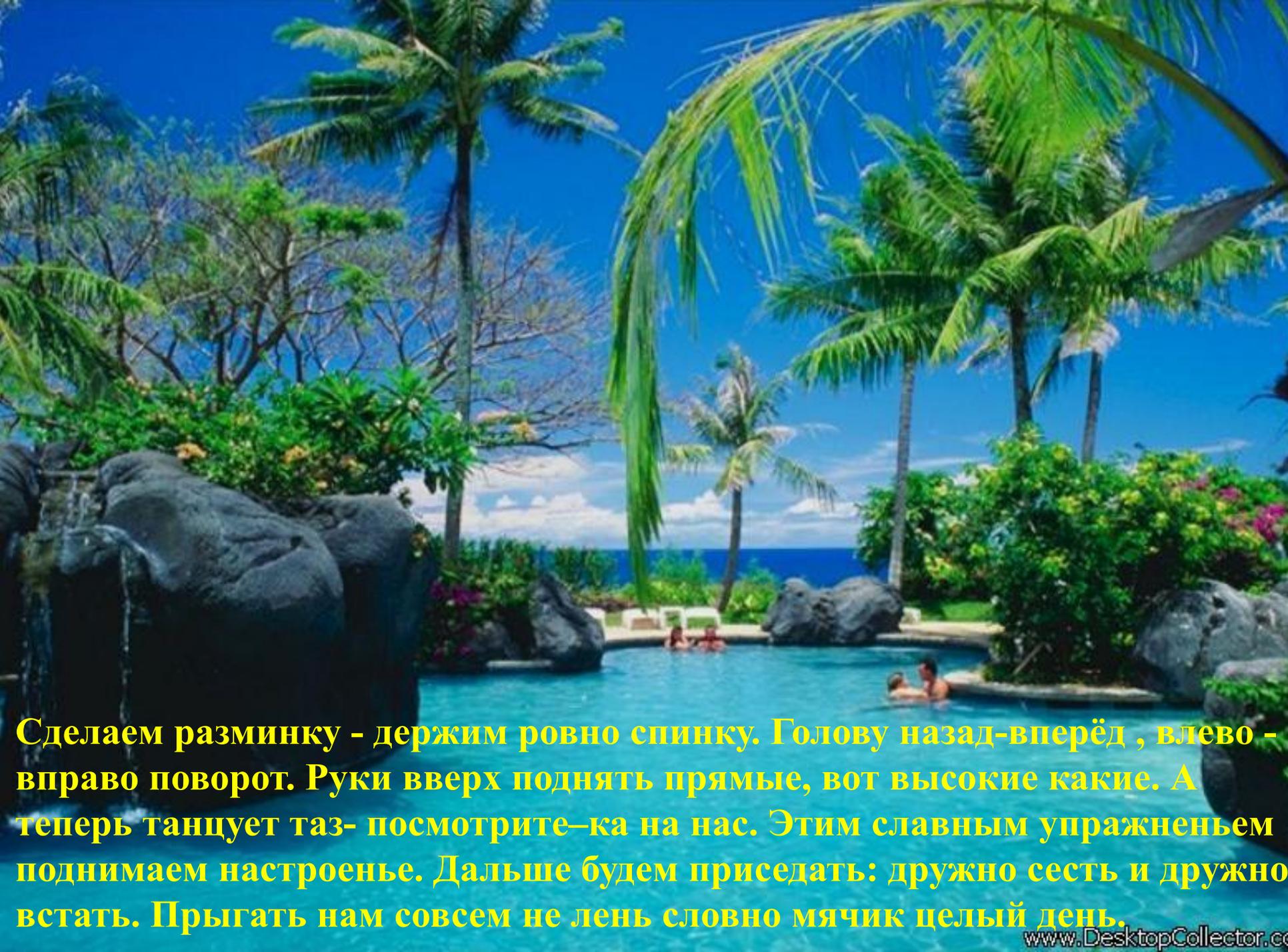
Чтоб ушами лучше слышать разомнём их поскорей, вот сгибаем, опускаем, и  
опять всё повторяем. Козелок мы разомнём, по уху пальчиком ведём и  
ладошкой прижимаем и сильно-сильно разминаем.





**Стрельба глазами, мотылёк, заборчик, совёнок.**





**Сделаем разминку - держим ровно спинку. Голову назад-вперёд , влево - вправо поворот. Руки вверх поднять прямые, вот высокие какие. А теперь танцует таз- посмотрите—ка на нас. Этим славным упражнением 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. Проказник ветер прилетел, в морской волне зашелестел. Подул немного посильней и волны закачал сильнее. Совсем плутишка разошёлся и по глубинам он прошёлся.**

**Мы на берегу моря с прозрачной ласковой светящейся от солнца водой. (Ходьба на носках, на пятках, лёгкий бег)**



**Мы ходили, мы скакали, наши ноженьки устали, на каждую ножку теплой воды  
немножко. Вода ласкает ноги: какая она нежная и тёплая. Проведём по ножке нежно,  
будет ноженька прилежной.**



Наш отдых продолжается. Помогала нам вода, а без массажа-никуда! Теперь в помощниках – смотрите – шишки, камешки, берите всё скорей в ладошки и пошалим сейчас 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.





**Наши пальчики гибки, рады и довольны, потому что все они, как гимнасты стройны. Здорово играли, пальчики размяли, но ещё с мышц лица напряжение не сняли.**



**Предлагаю вам от усталости, от морщинок и от  
вялости нехитрые движения мимические  
упражнения.**

**Lavri**





**Все советы выполняя, ничего не забывая, будьте достойными, статными и стройными. Возвращаться нам пора, заждались нас всех дела. Закончено путешествие. Здравствуй, наша родная земля.**