**Мастер-класс.**

«Движение по своему действию может заменить любое лекарство, но все лечебные средства не смогут заменить движения».

 Здравствуйте, уважаемые члены жюри! Здравствуйте дорогие коллеги! «Здравствуйте» - эти слова мы говорим своим знакомым, друзьям, коллегам по работе. И если мы приветствуем друг друга с улыбкой, от всей души, мы, прежде всего, желаем друг другу здоровья.

 Действительно, мы живем не в самое простое время, когда болеть удовольствие очень дорогое.

Профессия педагога, учителя, воспитателя требует хорошего физического и психического здоровья. И чтобы научить детей быть здоровыми будущий педагог должен быть образцом для подражания и владеть искусством быть здоровым.
Словом, каждый должен научиться жить так, чтобы быть здоровым, прожить долгую, деятельную, полезную жизнь.
Ритмическая гимнастика, аэробика, шейпинг… В их основе - созданные комплексы целенаправленных физических упражнений и система занятий в целом сочетается с элементами игры, праздничным характером обстановки, нарядной одеждой, музыкальным сопровождением, т.е. всем тем, что особенно привлекательно для детей и взрослых.

Современная музыка, желание научиться красиво двигаться, иметь возможность выразить себя в движении, получить заряд энергии и хорошего настроения – все это является отличным стимулом, чтобы заняться ритмической гимнастикой.

Что же нового появилось в ритмической гимнастике за последнее время?

Это естественно возникновение фитнес клубов.

Поэтому, дорогие мои, прежде чем обратиться за лекарством в аптеку, подумайте – ведь есть альтернатива – ритмическая гимнастика.

 Сегодня начинает работу наш фитнес – клуб. Вам раздали буклеты с рекомендациями для занятий ритмической гимнастикой дома. Внутри некоторых рекомендаций есть абонемент, обладателей этих абонементов прошу выйти на сцену для занятий в фитнес - клубе.

 Вы все первый раз пришли в наш фитнес – клуб. И чтобы вы почувствовали себя свободными и раскрепощенными, мы с вами немного поиграем.

 Цель игры: развитие сплоченности группы, снятие напряжения.

Все участники встают друг за другом, и держаться за плечи впереди стоящего. В таком положении преодолевают полосу препятствия:

\*перешагнуть из обруча в обруч;

\*сесть и встать со стула;

\* пройти по дорожке со следами;

\* пройти по кочкам;

На протяжении всего упражнения участники не должны отцепляться от партнеров.

 Немного освоились? Начнем занятие по ритмической гимнастике с разминки.

Разминка. (под музыкальное сопровождение).

Разучим комплекс необычной ритмической гимнастики, почему необычный скажу чуть попозже.

Разучивание комплекса ритмической гимнастике.

Как вы считаете, почему этот комплекс ритмической гимнастики необычный?

 Правильно, этот комплекс с элементами цыганского танца, ведь в ритмической гимнастике изучаются танцевальные движения разных народов мира.

Чтобы вы получили заряд энергии и хорошего настроения все движения комплекса мы превратим в зажигательный цыганский танец.

Для этого превратимся в цыган (одеваем шали).

**Танцуют.** После танца всех поблагодарить.

И в заключении хочу вам пожелать:

**Об этом мы знаем твердо:
Нам спорт в жизни очень нужен,
И пусть мы не бьем рекордов,
Но все ж с физкультурой дружим,
Сумеем мы бросить вызов
Болезням и лени с нею
И жить с олимпийским девизом
“Быстрее, выше, сильнее!”**