

Мастер-класс для педагогов «Вместе играем, здоровье укрепляем»

Инструктор по физической
культуре: М.В.Горячих

Екатеринбург, 2025

Цель мастер-класса — создание условий для полноценного проявления и развития педагогического мастерства участников, приобщение детей к здоровому образу жизни посредством игровой деятельности.

- ▶ **Задачи:**
- ▶ формирование основ здорового образа жизни детей;
- ▶ приобщение педагогов к играм, влияющим на формирование здорового образа жизни;
- ▶ передача опыта путём прямого и комментированного показа последовательности действий, методов и приёмов педагогической деятельности;
- ▶ помощь участникам в определении задач саморазвития и самосовершенствования;
- ▶ рефлексия собственного профессионального мастерства участниками мастер-класса.

Для чего же нужны игры на прогулке и как они влияют на детский организм?

- игры способствуют повышению выносливости и устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям;
- позволяют развиваться физически;
- способствует закаливанию;
- вырабатываются двигательные умения и навыки;
- укрепляется мышечная система;
- повышается жизненный тонус;
- усиливается обмен веществ, улучшается аппетит;
- игры способствуют умственному развитию;
- становятся более подвижными, ловкими и выносливыми.
- снимается умственное напряжение от занятий
- дети получают массу впечатлений.

Общие правила организации игры:

- Игра не должна включать даже малейшую возможность риска, угрожающего здоровью ребенка.
- Игра требует чувства меры и осторожности. Она не должна быть излишне азартной.
- Поддерживайте активный творческий подход к игре.
- Не будьте занудами. Не отвлекайте ребенка, не критикуйте, не ругайте и не прерывайте. Добровольность — основа игры.
- Заканчивайте игру ярко, эмоционально, результативно — победа, поражение, ничья.
- Помните, что состязательность в игре — это не самоцель, а лишь средство индивидуального самовыражения каждого ребенка.

Виды игр.

- 1-подвижные,
- 2-малоподвижные,
- 3-словесные,
- 4-адаптационные,
- 5-дидактические,
- 6-строительные,
- 7-игры эстафеты,
- 8-игры забавы,
- 9-народные игры,
- 10-коммуникативные,
- 11-игровые упражнения,
- 12-спортивные игры,
- 13-игры с водой, песком и ветром,
- 14-сюжетно-ролевые игры.

Примеры некоторых игр.

1) *Подвижные*

- для младшего возраста : «Птички», «Кот и воробышки», «Поймай комара», «Паутинка», «По ровненькой дорожке», «Лягушки-попрыгушки»...
- для среднего возраста: «Лиса в курятнике», «Через ручеёк», «Кошка и мышка», «Лошадки», «Найди себе пару», «Цветные автомобили»....
- для старшего возраста: «Мышеловка», « Удочка», «Классики», «Охотник и зайцы», «Допрыгни до цели, сделав как можно меньше прыжков», «Третий лишний», «На одной ножке по дорожке», «Быстро возьми», «Мы команда», «Мяч водящему»

2) *Спортивные игры и эстафеты*

- для младшего возраста: добеги до цели и вернись обратно, попрыгай на двух ногах до цели и обратно, перекажи мяч друг другу;
- для среднего возраста: добеги до цели, преодолевая различные препятствия и вернись обратно, кидаем и ловим мяч парами, отбиваем об пол двумя руками;
- для старшего возраста: добеги до цели, преодолевая различные препятствия и вернись обратно, обязательно передавая эстафету, либо предмет; переброски мяча друг другу различными способами (через верх, ударом о землю, одной рукой и двумя), отбивание мяча об землю, ведение мяча, забрось мяч в кольцо с расстояния 2 метров, футбол, игры с ракеткой и теннисным мячом, метание в цель.

Время проведения подвижных игр и физических упражнений

- на утренней прогулке: в младших группах — 6 — 10 минут, в средних — 10-15 минут, в старших и подготовительных — 20-25 минут.
- на вечерней прогулке: в младших и средних группах — 10-15 минут, в старших и подготовительных — 12 -15 минут.

Ребёнок подобен сосуду, который мы должны заполнять разнообразными видами игр для всестороннего и гармоничного развития личности дошкольника. Иными словами, взрослые должны осознавать, что игра вовсе не пустое занятие, она не только доставляет максимум удовольствия ребенку, но и является мощным средством его развития, средством формирования полноценной личности.

«Без игры нет, и не может быть полноценного умственного развития. Игра — это огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребёнка вливается живительный поток представлений, понятий. Игра — это искра, зажигающая огонёк пытливости и любознательности».

В.А. Сухомлинский

Прыжки на скакалке в ДОУ.

Обучение прыжкам на скакалке в ДОУ проходит в несколько этапов:

Подготовительный. Включает в себя период младшего и среднего дошкольного возраста (3–5 лет). На этом этапе детей знакомят со скакалкой и играми с ней, например, «Лошадки».

Основной. Включает в себя период старшего дошкольного возраста (6–7 лет). На этом этапе дети начинают с вращения скакалки, постепенно переходя к прыжкам.

Выбор скакалки. Она должна соответствовать росту ребёнка: ручки скакалки должны доходить до подмышек, когда ребёнок стоит на ней обеими ногами.

Скакалка не должна быть слишком лёгкой.

Важную роль играет выбор обуви: она должна быть лёгкой и удобной.

Некоторые упражнения для обучения прыжкам на скакалке:

- **Освоение вращения скакалки.** Ребёнок должен научиться правильно вращать снаряд: двигаться должна только кисть, а не плечевой или локтевой сустав. Когда ребёнок привыкнет к движению скакалки, нужно постепенно менять скорость вращения, то ускоряя, то замедляя её. Крутим вперёд и назад.
- **Согласование работы рук и ног.** Нужно встать в исходное положение, взять в руку скакалку, сложенную вдвое, и прыгать на месте и вращать скакалку, при этом скакалка должна задевать пол. Важно научить ребёнка подпрыгивать вверх в тот момент, когда скакалка начинает касаться пола.
- **Поймай скакалку ножками.** Ребёнок держит скакалку за ручки перед собой, затем переступает через неё, вращает скакалку и, отрывая носки от пола, ловит скакалку в образовавшееся пространство между полом и стопами, затем переступает через неё и повторяет цикл снова.
- **Педагог должен следить за техникой прыжков,** исправлять ошибки, предлагать при необходимости повторно выполнить подводящие упражнения. Также важно хвалить детей за малейшие успехи, чтобы у ребёнка не исчезло желание прыгать.

Работа с мячом – отбивание и ведение мяча.

Некоторые *упражнения* для обучения отбиванию и ведению мяча:

- ▶ **Отбивание мяча на месте.** Дети учатся отбивать мяч правой и левой рукой, стоя на месте.
- ▶ **Ведение мяча в движении.** Сначала осваивается ведение по прямой, затем с изменением направления, скорости передвижения и высоты отскока мяча.
- ▶ **Контроль над мячом.** Дети учатся смотреть вперёд, а не на мяч, и координировать движения рук и ног.

Некоторые игры для обучения отбиванию и ведению мяча:

- ▶ **«Мяч — ловцу».** На площадке чертят три круга: первый диаметром 1 м, второй — 3 м, третий — 5 м. В первый круг становится водящий (ловец), остальные дети — игроки поля. Игроки ведут мяч, стараясь передать его ловцу, а защитники стараются помешать.
- ▶ **«Проведи мяч».** У каждого игрока по одному мячу. По сигналу воспитателя дети шеренгами передвигаются с одной стороны площадки на другую, отбивая мяч то правой, то левой ногой, не отпуская его далеко от себя.
- ▶ **«Мяч в стенку».** Играющие небольшими группами располагаются перед стенкой (заборчиком) на расстоянии 3–4 м. Каждый в произвольном темпе отбивает мяч о стенку попеременно правой и левой рукой, также можно ногой.