

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение г.  
Нижневартовска

детский сад № 29 «Ёлочка»

**Мастер-класс для родителей: «Физическое воспитание дошкольников»**

Подготовила: инструктор по ФИЗО Сергеева М.А.

2020 год

### **Предварительная работа:**

- проведение традиционной гимнастики с приглашением на неё родителей накануне мастер-класса.
- отбор упражнений по всем проводимым гимнастикам.
- подбор музыкального сопровождения, шумовых эффектов для гимнастики по явлениям природы.
- изготовление стенда "Домашний стадион", папок-передвижек.

**Цель:** дать представления о видах гимнастик, в процессе физического воспитания дошкольников детском саду; пропаганда здорового образа жизни.

### **Задачи мастер-класса:**

- 1) На основе подражания явлениям природы совершенствовать навыки движения в игровой сюжетной форме. Формировать и развивать знания родителей и воспитанников об окружающей природе через физкультурно-оздоровительную деятельность. Развивать воображение.
- 2) Способствовать творческому проявлению ритмических движений под музыку различного характера.
- 3) Учить родителей воспитанников использовать упражнения на дыхание для расслабления, восстановления организма после нагрузки. Закрепить навыки правильного вдоха и выдоха.
- 4) Повышать компетентность родителей в уровне физического развития дошкольников.

### **I часть. Вступление:**

**Инструктор :** Уважаемые родители!

В связи с тем, что одной из задач, над которой работает детский сад в этом году, является: "Развитие физической активности детей". В своей работе мы решили уделить этой теме одно из центральных мест.

Было сделано обследование физического развития детей на начало года, которое показало, над чем нам необходимо поработать.

### **1. II. Основная часть.**

**Ход:**

Инструктор : Уважаемые родители!

Перед консультацией мы провели анкетирование, и вот такие ответы получили на следующие вопросы:

- 1) Какие виды гимнастик вы знаете?

- 2) Какую гимнастику вы регулярно делаете с ребенком дома?
- 3) Если не делаете, то что вам мешает?
- 4) Есть ли у вас желание заниматься какой - либо гимнастикой?

Анализ анкет показал, что необходимо повышать знания родителей по вопросам проведения гимнастики дома.

Физическое воспитание детей является одним из ведущих факторов формирования ЗОЖ. Сегодня наверняка все понимают, что без физ. культуры полноценное здоровье невозможно.

И тем не менее большинство людей двигательльно инертны (в лучшем случае человек знает, что нужно гулять на свежем воздухе, но находит множество причин для оправдания своей пассивности).

Почему так происходит? Потому что в детстве этого человека не приобщили к движению, не дали почувствовать, ощутить возможности своего организма, а когда попытались, оказалось, что позвоночник не гнется, ногу трудно поднять и т. д.

Задачи утренней гимнастики: разбудить организм, настроить его на действенный лад, разносторонне, умеренно влиять на все системы организма, стимулировать работу всех органов, формировать правильную осанку, хорошую походку и т. д.

Важно стремиться к осознанию ребенком регулярности проделывания, полезности гимнастики, развивать осознано желание участвовать в ней, как в любимой игре.

Поэтому утренняя гимнастика должна проходить живо, увлекательно, весело, радовать детей.

В занятии гимнастикой, как я уже сказала, важна систематичность. Поэтому так важно не опаздывать на зарядку в детском саду.

Многие родители посетили традиционную гимнастику, вспомнили свое детство, свой д/с. Эта гимнастика проходит по уже давно отработанной методике. Но в наше время для повышения интереса детей используются и другие разновидности утренних гимнастик. Например: ритмическая, сюжетная, игровая, на основе подражания животным, птицам, на основе явления природы.

Итак, гимнастика на основе явлений природы, основа которой оригинальный комплекс физических упражнений.

Звучит запись.

Воспитатель: Эта гимнастика совершенствует навыки движения в игровой, сюжетной форме. Улучшает работу внутренних органов, органов дыхания, кровообращения. В процессе движения формируются знания об окружающей природе. Обогащается духовный мир ребёнка. Развивается воображение. Строится гимнастика из нескольких упражнений имитационного характера разной степени интенсивности, которые выполняются как комплекс упражнений общеразвивающего воздействия.

Звучит музыка. На фоне музыки Инструктор произносит:

-Здравствуйте, уважаемые родители!

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 друзья?

Проблемы детей решать нужно нам? *(Да)*

Дайте мне тогда ответ

Помочь откажетесь мне? *(Нет)*

Последнее спрошу у вас я:

Активными все будете? *(Нет или Да)*

Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем мастер-класс «Физическое воспитание дошкольников»

### **Комплекс утренней гимнастики на основе подражания явлениям природы.**

*Для этого я прошу пять человек родителей помочь своим детям и поучаствовать вместе с ними в проведении утренней гимнастики.*

1. Под музыку дети врассыпную вбегают в зал, встают в круг (в кругу берутся за руки.)

- Сегодня мы отправимся с вами на таинственный остров. Я предлагаю провести вводную медитацию:

Предложить детям, а так же родителям найти свое сердце, прижав обе руки к груди и прислушаться как оно стучит "тук-тук-тук" (дети прижимают руки к сердцу, родители следуют их примеру).

-Давайте представим, что это не сердце, а кусочек ласкового солнышка, его теплый, яркий свет разливается по всему телу, рукам, ногам. Этот свет уже не вмещается в нас.

Давайте пошлем тому острову, на который мы отправляемся, немного света и тепла, чтобы живущие на острове знали, что мы идем с добром и дружбой в душе.

-Оденем невидимые рюкзачки и отправляемся в путь. Направо! В обход полянки в колонне по одному шагом марш (Следить за осанкой. Построение в колонну по одному. Ходьба.)

-Бегом марш!

-Высоко поднимаем колени! (Бег. Бег с высоким поднимаем колен.)

-На носках, руки вверх шагом марш!

-На пятках, руки в замок за головой, марш! (Ходьба на носках руки вверх, на пятках руки за головой.)

-И вот мы на острове, давайте пойдём осторожно, вдруг за кустами опасность.

1. Упражнение "Таинственный остров". Осторожная ходьба на носках. Имитировать движение человека пробирающегося через лесную чащу.

- Какой веселый дождик начался. Пробежим подскоками и поймем дождевики. Нам радостно и весело!

2. Упражнение "Веселый дождик". Подскоки с подниманием рук вверх и в стороны.

3. Упражнение "Большая гора дышит"

- И вот мы перед большой горой, она живая и дышит. Давайте подышим как она.

И. п. - ноги врозь, руки перед грудью, кисти сжаты в кулак.

1-4 - глубокий медленный вдох, руки в стороны, предплечья вниз.

5-8 - опускаем руки вниз. Нам легко и свободно!

4. Упражнение "Ласковый ветерок", "Буйный ветер-ураган".

Скорость увеличивается постепенно. По мере ускорения и увеличения амплитуды.

- А в ветвях деревьев то играет легкий ветерок, то бушует буйный ветер ураган.

И. п. ноги врозь, руки вверх. Наклоны в сторону с волнообразными движениями руками. Сначала нам радостно, затем тревожно.

5. Упражнение "Надувной матрац".

-Теперь приготовим матрацы, чтобы позагорать.

1-4 Из приседа в группировке медленно встать, руки в стороны. Надуть щеки, выпятить живот.

5-8 Медленно выдохнуть. Матрац легкий и воздушный.

Ощутить чувство легкости и свободы, воздушности.

6. Упражнение "Солнышко просыпается".

- Не зря мы приготовили матрацы, потому что солнышко просыпается. Давайте порадуемся ему.

И. п. Присед, руками обхватить колени.

1-4 Из приседа медленно встать, подняться на носках, потянуться руками вперед и вверх к солнцу.

5-8 И. п. Мы радуемся новому дню.

7. Упражнение "Злой валун на реке". Выражение лица сердитое.

- На реке живет злой валун, ему не нравится, что по нему ходят люди, поэтому он очень сердитый

И. п. Ноги врозь, руки согнуты. Сильные, резкие движения тазом в стороны и разгибания рук в различных направлениях.

8. Упражнение "Цветное - радостное» просыпается, а вечером с грустью ложится спать".

- На этом острове живет Цветное - радостное. Утром оно просыпается, а вечером с грустью ложится спать.

И. п. Осн. стойка с полунаклоном (спина округлена, руки вперед и вниз, или стойка на коленях с наклоном.

1-4 наклоны назад, руки вперед и в стороны

5-8 И. п.

9. Упражнение "Извержение вулкана".

- Ой, неожиданно проснулся вулкан. Он извергает огонь и пламя. И мы с вами станем вулканами.

И. п. Полуприсед. Прыжки вверх с различными движениями руками и ногами, изображая огонь и пламя. Мы решительные и сильные! (Выполняя упражнение произносить звуки, напоминающие взрыв, свист, шум)

10. Упражнение "Молния".

- Сверкает молния!

И. п. Осн. стойка, выпады в различных направлениях с резкими движениями руками. Мы ощущаем торжество и силу!

11. Упражнение "Снеговик тает".

(Лицо выражает безысходность и тоску, страдание.)

- Неожиданно мы встретили снеговика. Этот чужак попал на тропический остров и теперь тает.

И. п. Руки вдоль туловища, ноги врозь. Он страдает и тоскует.

1-4 Медленное расслабление, приседание.

12. Упражнение "Прилив и отлив".

- А океан вокруг то нахлынет на остров, то опять отступит. А все вокруг ощущают его ласку и заботу.

И. п. Осн. стойка, руки согнуты

1-4 4 шага вперед с волнообразными разгибаниями рук вперед

5-8 4 шага назад, с волнообразными движениями рук.

- Главным украшением этого острова являются цветы. Предлагаю всем представить себя розами, тюльпанами, ромашками, танцующими в вальсе. (Дети и родители свободно двигаются, выполняя любые движения под музыку.)

- Построение в колонну по одному за направляющим.

Мы отправляемся домой. Прощай прекрасный остров, где мы так чудесно провели время.

Ходьба в колонне по одному.

Инструктор :

Ещё одна любимая гимнастика детей - это ритмическая. (Фонограмма с музыкой и словами).

Ритмическая гимнастика поднимает настроение и мышечный тонус.

Состоит из 3-х частей:

1. Разминка (подготовительная): задача - общий настрой на зарядку. Упражнения для голеностопа, суставов, коленей, кистей рук.
2. Основная (5-6 упражнений, танцевальные движения). Несколько серий: руки, мышцы шеи, туловища, ног. -беговые упражнения, подскоки, танцевальные движения.
3. Заключительная. Упражнения на расслабление, дыхательные, психорегулирующие средства. Время: 10-12 мин.

Я приглашаю для участия следующих желающих (5-6 человек родителей с детьми)

*Показ ритмической гимнастики группой детей и родителей под фонограмму.*

Инструктор: Уважаемые родители, после дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус у детей, а также позаботиться о профилактики нарушений осанки и укрепить мышцы брюшного пресса, стопы. Для этого используется бодрящая гимнастика.

Имеет разные варианты. Например: разминка в постели и самомассаж, комплекс общеразвивающих упражнений от 7 до 15 мин., 4-5 повторений. Темп выполнения упражнений медленный. Характер движения плавный.

*Попрошу принять участие еще одну группу родителей и детей (5-6 человек)проводится с использованием физкультурных ковриков.*

### **Комплекс бодрящей гимнастики.**

Игрушка медвежонок ложится после обеда спать вместе с детьми в одну из кроваток. Но когда дети просыпаются, Медвежонок не хочет вставать.

Воспитатель предлагает научить его делать бодрящую гимнастику.

Лежа на спине:

1. «Посмотрим, все ли мы проснулись?». Повороты головы вправо и влево, поглаживание рук, живота, ног, пяток.
2. «Наша сила просыпается». Разведение и сгибание рук.
3. «Комочек». Подтягивание к себе ног обхватив колени руками и выпрямляя их.
4. Лежа на спине, одновременный подъем ног и опускание.
5. «Велосипед». Движение ногами как при езде на велосипеде.

Лежа на животе:

1. «Лягушка». Приподнимая голову и плечи, отвести локти назад, ноги согнуть в коленях – вдох 1-4 И. п. – выдох 5-8.

2. «Ласточка». 1-2 Приподнимая над полом голову, плечи, руки и ноги. Руки развести в стороны, ноги врозь – вдох. 3-4 И. п. – выдох

Сидя на пятках:

И. п. руки к плечам.

1-2 встать в стойку на коленях руки вверх, подтянуться-вдох.

3-4 И. п. – выдох.

Ходьба, бег босиком.

Импровизирующий танец с Мишкой или игра «У медведя во бору»

Все упражнения выполняются 4 – 5 раз.

**Инструктор:** При различных видах движений важно правильное дыхание. Для его тренировки создано множество упражнений. Они используются как отдельно, так и в комплексе, образуя комплекс дыхательной гимнастики. Она является одним из методов предупреждения простудных заболеваний.

Проводится за 2 часа до сна, через час после еды.

Если нос ребенка плохо дышит, необходимо прочистить нос тампоном с содовым раствором и теплым растительным маслом, т. к. дышать лучше через нос. 5-7 минут,

4-5 упражнений.

Ритм дыхания должен соответствовать ритму движения. Вдох делаем при движениях, расширяющих грудную клетку (при разведении рук, выпрямлении туловища, прогибании спины, поднимании рук вперед, и выдох – когда грудная клетка сжимается (при наклонах, опускании рук, сведении плеч вперед). Надо объяснить этот принцип ребенку – он лежит в основе всех упражнений. Все упражнения в дозировке 5-6 раз.

*Приглашаю к участию родителей и детей для проведения дыхательной гимнастики- 5 человек.*

### **Комплекс дыхательной гимнастики.**

Сюжет «На море»

«Какое море большое»

И. п. основная стойка

1 – вдох, руки в стороны, вверх, подняться на носки.

2 – выдох, руки вниз, опуститься на стопу «Ах!»

«Чайки ловят рыбу в воде»

И. п. – ноги врозь, руки опущены.

1 – вдох, наклон туловища вперед, руки в стороны.

2 – выдох, И. п.

3 – 4 то же

«Створки раковины раскрываются»

И. п. лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 – вдох, живот втянуть

2 – выдох, сед прямыми ногами, живот выпятить

(«ш-ш-ш»)

3 – вдох, живот втянуть

4 – выдох, И. п.

«Пловцы»

И. п. ноги врозь, руки опущены.

1 – вдох, левую руку поднять

2 – выдох, мах левой рукой вперед, вниз

3 – вдох, правую руку поднять

4 – выдох, мах правой рукой вперед, вниз («Раз!»)

«Дельфин плывет»

И. п. ноги врозь, руки согнуты в локтях.

1 – вдох

2 – выдох, наклониться вперед, правым локтем коснуться левого согнутого колена.

3 – вдох, вернуться в И. п.

4 – выдох, наклониться вперед, левым локтем коснуться правого колена, И. п.

Все упражнения выполняются 5 – 6 раз.

Инструктор: В заключение мне бы хотелось, чтобы вы сняли напряжение трудового дня.

Предлагаю выполнить вместе со мной расслабляющую гимнастику.

### **Комплекс упражнений для снятия нервно-психического напряжения.**

«Обхвати плечи»

И. п. стоя за стулом, ноги врозь, руки вдоль туловища.

1 – резко обхватить руками плечи – выдох

2 – вернуться в И. п. 6-8 раз.

«Потянись»

И. п. сидя на стуле, руки вдоль туловища.

1 – 4 плавно поднять руки через стороны вверх, пальцы сцепить в замок «потянуться»

5 – 8 вернуться в И. п. 6-8 раз.

«Надави под подбородком»

И. п. сидя на стуле, руки вдоль туловища.

1 – 3 подушечкой большого пальца надавливаем в углубление под подбородком, с разной силой правой (левой) рукой: сильно, еще сильнее, очень сильно.

4 – 6 И. п. 4-6 раз

«Махи ногами»

И. п. стоя боком к стулу, правой/левой ногой не сгибая колени.

1 – 4 махи ногами вперед-назад

5 – 6 вернуться в И. п. 6-8 раз.

«Скольжение»

И. п. стоя рядом со стулом, руки на поясе, ноги врозь

1 – 2 правая/левая ноги отставить вправо/влево «Скользя»

3 – 4 И. п. 6-8 раз.

### **III часть. Заключение.**

**Инструктор:** Может быть, ваши дети не станут выдающимися спортсменами, не огорчайтесь, пусть они тоже не расстраиваются: занимаясь спортом, физической культурой, они обретут главное в жизни – крепкое здоровье, высокую работоспособность, что позволит им хорошо учиться, добиваться успехов в любимом деле.

А вы заботитесь о своем здоровье? Или откладываете это на «потом», «когда будет время»? Помните, что не только дурной пример заразителен, хороший - тоже.

А что, если попробовать заниматься всей семьёй? И начать это с гимнастики? Может тогда будет легче? Занимайтесь физкультурой с детьми вместе круглый год, и будьте им достойным примером.

Для того, чтобы вы всегда совместно со своими детьми были здоровыми и бодрыми, я подготовила для вас буклеты.