

Казенное дошкольное образовательное учреждение Воронежской области
"Кантемировский центр психолого-педагогической, медицинской и
социальной помощи детям дошкольного возраста"

МАСТЕР- КЛАСС

Тема: «Спортивные игры и упражнения
для детей и родителей»

Инструктор по физической культуре: Наумкина.Е.В.

Кантемировка 2017г

Мастер-класс инструктора по физической культуре

Спортивные игры и игровые движения – естественные спутники жизни ребёнка, обладающие великой воспитательной силой, формирующие физические и личностные качества ребёнка.

Применение спортивных игр, как на физкультурных занятиях, так и во всех режимных моментах способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма: нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, а также улучшает физическое развитие детей, воспитывает морально-волевые качества.

Практика показывает, что дети дошкольного возраста с большим удовольствием занимаются физкультурой и началами различных видов спорта.

Здравствуйте, уважаемые коллеги!

Темой нашего мастер-класса является «Спортивные игры и упражнения для детей и родителей»

И прежде чем начать, я хочу рассказать Вам одну притчу.

Давным-давно, на горе Олимп жили–были боги.

Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля.

Стали думать: каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным».

А один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье.

Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А самый мудрый из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека. Пусть он его поищет».

Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье.

Только вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

А помочь ребёнку найти этот дар, сохранить и укрепить должен воспитатель!

И слова Сухомлинского актуальны сегодня как никогда: «Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависят их духовная жизнь и мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

В. А. Сухомлинский

И по этой причине выбрана тема моего мастер-класса

При обучении спортивным играм как в детском саду, ТАК И ДОМА необходимо формировать у детей положительное отношение к физической культуре и спорту, а также потребность к самостоятельным занятиям. В этом заключается актуальность исследуемой проблемы.

Цель:

- повысить профессиональную компетентность коллег в вопросах внедрения спортивных игр как средства повышения двигательной активности детей старшего дошкольного возраста, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей.

Задачи:

- систематизировать знания по приоритетному направлению деятельности,
- внедрить в режим двигательной активности новые игровые задания, игры, упражнения.

Двигательная активность дошкольника должна быть целенаправлена на интересы, желания и функциональные возможности детского организма.

Двигательный режим в дошкольном учреждении включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную.

При разработке рационального двигательного режима дошкольника с применением нетрадиционных подходов обеспечивается оптимальное соотношение разных видов занятий, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, учитывается содержательная сторона двигательного режима, которая направлена на физическое развитие и удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, на развитие умственных, духовных способностей ребенка. Низкий уровень двигательной активности может привести к нарушению работы сердечнососудистой системы, ожирению (что довольно часто встречается в наше время), вегетососудистой дистонии, атеросклерозу. Дефицит импульсов, поступающих из мышц приводит к резкому ослаблению всей системы жизнедеятельности. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. Каждая из двухсот шести костей продолжает меняться по размеру, форме, строению. Причём у разных костей фазы развития неодинаковы. Позвоночный столб ребёнка также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела нарушается осанка, появляется вздутый или отвисший живот, развивается плоскостопие. Именно поэтому изучение детьми старшего дошкольного возраста основ спортивных подвижных игр помогает значительно повысить возможности детского организма. Благодаря спортивным упражнениям дети овладевают техникой выполнения движений, техническими комбинациями спортивных игр, требующими взаимодействия с другими детьми, а также учатся

ориентироваться в пространстве и времени. Более того, подвижные игры способствуют взаимодействию детей, КАК С друг с другом, ТАК И С РОДИТЕЛЯМИ. Вся деятельность начинается с создания условий для двигательной активности детей.

Нормы двигательной активности.

| Возраст | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Число шагов, тысяч в день | 9-12 тысяч | 12-13 тысяч | 14-15 тысяч | 15-16 тысяч | 17-18 тысяч |

Условия для двигательной активности:

- Гибкий режим дня
- Самостоятельная двигательная активность детей с различными пособиями

и на тренажерах

- Активизация двигательной деятельности через создание проблемных ситуаций.
- Индивидуальный подход к детям

«Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать» (народная мудрость)

«Скажи мне — и я забуду, покажи мне — и я запомню, дай мне сделать — и я пойму»

Разминка

Музыка «Я люблю играть в футбол»

Отгадайте загадку и вы узнаете, с каким спортивным инвентарём сегодня мы будем работать:

«Кинешь в речку – он не тонет, бьёшь о стенку – он не стонет, будешь о его землю кидать – станет он вверх подлетать!» (Мяч)

- Для того, чтобы начать работать с мячом, нам начать нужна разминка.

Разминка: участники мастер-класса встают в круг, под музыку выполняют имитационные движения, будто набивают, перекачивают, пасуют футбольный мяч.

Методика обучения подвижным играм (баскетбол, футбол, волейбол, теннис)

Игра «Передал-садись». Участники делятся на две колонны, выбирается капитан. Капитан бросает мяч стоящему впереди участнику, он перебрасывает его капитану, а сам присаживается. Так с каждым участником команды. Получив мяч от последнего участника команды, капитан

поднимает его вверх, а вся команда вскакивает. Победила та команда, которая быстрее всех вскочила.

Для освоения элементов игры в футбол дети старшей группы играют в игру «**Задержи мяч**». Участники делятся на пары, у каждой пары по футбольному мячу. По сигналу участник с мячом перекатывает мяч внешней стороной стопы партнёру. Также по сигналу участник, у которого оказался мяч, должен остановить его, поставив на него стопу.

Для освоения элементов баскетбола дети играют в игру «**Десять передач**». Участники делятся на пары, у одного из участников мяч, он должен передать его партнёру разными видами передач, чем больше передач выполнит пара, та и победила.

В играх с мячом моей целью было научить детей согласовывать свои действия с действиями товарищей на основе дружеских взаимоотношений и сплоченности. В играх с мячом у детей выработалась привычка поступаться личными интересами ради достижения общей цели.

Практическая часть нашего мероприятия подошла к концу и в конце нашего мастер-класса я хочу предложить Вам игровое упражнение:

Игра с педагогами, ведущий бросает мяч, задавая вопросы участникам.

Мяч участнику – какое сегодня у вас настроение?

Мяч участнику – ваше мнение о тематике мастер-класса?

Мяч участнику – что для вас было интересным и полезным для самообразования?

Мяч участнику – что нового вы сегодня узнали?

Мяч участнику – чего сегодня вы достигли сами?

Мяч участнику – тот опыт, который вы сегодня получили, вам пригодится?

Мяч участнику – ваши пожелания?

Наше мероприятие подошло к концу. Мне с вами было хорошо, надеюсь, и вам со мной тоже!