МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ТАЗОВСКИЙ РАЙОН
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад «Солнышко»

ул. Пристанская 47, п. Тазовский, Ямало-Ненецкий автономный округ, 629350
Тел. (34940)2-43-87, 2-17-92 khoroshev1969@ mail.ru

Мастер-класс «Будем здоровы!»

Автор: Барзул Валентина Михайловна,
Инструктор по физической культуре

п. Тазовский 2018 год

Будьте добрыми, если захотите;
Будьте мудрыми, если сможете;
Но здоровыми вы должны быть всегда.
(Конфуций)

Цель: формировать умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни, посредством подвижных игр.

Задачи:

1. Расширить знания о значении проведения подвижных игр в режиме дня.
2. Разучить подвижные игры «Птицелов», «Карусель», «Найди ленточку».
3. Развивать ловкость, выносливость, быстроту и другие физические качества у детей
4. Создать условия для сохранения и укрепления здоровья детей.

Оборудование:

I этап: Организационный

Добрый день, уважаемые коллеги! Сегодня я познакомлю Вас, с некоторыми подвижными играми, которые регулярно использую в своей работе.

Приветствие.

Ведущий: Здравствуйте! Это слово мы слышим с рождения. С него начинается каждый день. Здравствуйте, на первый взгляд, это самое обыкновенное слово. Но в нём всё: и свет улыбки, и радость встречи, и пожелания здоровья. Говоря: «Здравствуйте», мы желаем человеку быть крепким, сильным, здоровым. Так давайте поприветствуем друг друга. с помощью мяча. **Проводится упражнение в кругу (педагоги приветствуют друг друга по имени и говорят свои пожелания).**

II этап: Мотивационный

Беседа « Подвижная игра»

Подвижная игра - приносят неоценимую пользу дошкольникам. Движение составляет основу любой детской деятельности, а более всего игровой. В играх дети развивают физические (двигательные) качества: ловкость (в том числе и координационные способности), развивается общая выносливость, скоростно- силовые качества, а так же умения сохранять равновесие. Дети приучаются, добиваться высоких личных результатов, заботится об общекомандном результате, проявлять такие качества, как товарищество, взаимопомощь, доброжелательное отношение друг к другу. С помощью подвижных игр формируется интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.

Благодаря подвижной игре, каждый ребенок развивает не только физические качества, но и формирует правильную осанку, предупреждает развитие плоскостопия, в целом укрепляет своё здоровье.

III этап: Практический

Русская народная игра высокой подвижности
«Птицелов»

Условия игры: Дети встают в круг. Выбирается «птицелов» - водящий, которому завязывают глаза. Играющие выбирают себе названия птиц, крику которых они могут подражать. Ходят по кругу в центре которого – птицелов с завязанными глазами. Птицы ходят, кружатся вокруг птицелова и произносят нараспев:

В лесу, во лесочке,
На зеленом дубочке.
Птички сидели, тихо песни пели.
Вот птицелов идет-в плен нас возьмет.

Дети разбегаются, а птицелов пытается кого-нибудь поймать. Тот, кого поймали, изображает свою птицу голосом, а птицелов угадывает, какую «птицу» он поймал. Затем выбирается новый птицелов. Игра повторяется 2-3 раза.

Русская народная игра средней подвижности
«Карусели»

Особенности игры и ее воспитательное значение.
Эта игра с давних пор пользуется большой популярностью у детей дошкольного возраста. Содержание игры напоминает ребятам катание на карусели. Успех игры обусловлен своеобразием игровой ситуации, удачным сочетанием таких важных элементов, как движение, образное слово и способ взаимодействия между всеми ее участниками. Кружась одновременно в темпе, который задается текстом, дети все вместе создают образ карусели, движение которой то ускоряется, то замедляется, и вместе переживают ощущения от такого катания.

Это общее переживание вызывает подлинный всплеск веселья, которое, конечно же, сближает детей. Игра не только забавляет ребят, но и учит согласовывать свои движения друг с другом и с ритмом текста, что очень полезно Для развития слухового внимания и управления своими движениями. Простота и краткость этой игры дают ребенку возможность мысленно представить ее содержание в целом и предвидеть повторение.

Условия игры: Дети образуют круг, держась за ленточки, концы которых связаны. Они берутся за ленту правой рукой и идут сначала медленно, а потом быстрее, а под конец бегут. Движения выполняются в соответствии с текстом.

Еле-еле-еле-еле
Завертелись карусели.

Карусель медленно движется в правую сторону

А потом, потом, потом
Все бегом, бегом, бегом!

Темп речи и движений постепенно ускоряются.

Побежали, побежали,
Побежали, побежали!

На слова «побежали» карусель меняет направление движения.

Тише, тише, не спешите,
Карусель ос-та-но-ви-те.

Раз-два, раз-два (пауза),
Вот и кончена игра.

Темп движений постепенно замедляется,

и на слова «раз-два» все останавливают и кланяются друг другу.

При словах «вот и кончилась игра» дети опускают ленту и расходятся по залу. После того как дети немного отдохнут, подается сигнал, по которому играющие снова становятся в круг, берутся за ленту, т .е. занимают свои места на карусели. Игра возобновляется, повторяется 3-4 раза.

Игра малой подвижности «Найди и промолчи»

Дети стоят в шеренге лицом к инструктору по физической культуре. Он предлагает им повернуться и закрыть глаза, а сам в этот момент прячет какой – нибудь предмет. По сигналу дети поворачиваются, открывают глаза и приступают к поискам предмета. Нашедший предмет подходит к инструктору по физической культуре и тихо на ухо говорит, где он его нашёл. Если он сказал правильно, отходит в сторону. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не найдут спрятанный предмет.

Если кто-то затрудняется найти предмет, можно ему подсказать, говоря «холодно» или «жарко». Дети так-же самостоятельно прячут предметы.

IV этап: Подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания.

Ведущий: Чтобы быть здоровым, необходимо научиться чередовать работу с активным отдыхом. Предлагайте детям, чаще играть в подвижные игры, выполняйте с ними динамические паузы.

Давайте поделимся друг с другом: что вы узнали нового, интересного, полезного на моем мастер – классе, понравился или нет мастер – класс, а поможет нам в этом наш мяч. Передаем мяч друг другу вместе с впечатлениями от мастер-класса и пожеланием для всех участниц конкурса.

Спасибо за внимание!