Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №6»

МАСТЕР – КЛАСС

«ОРГАНИЗАЦИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ПРОГУЛКЕ»

Разработала инструктор по физической культуре

высшей квалификационной категории

Кукина Ольга Сергеевна

Цель: передача коллегам личного профессионального опыта по использованию здоровье сберегающих технологий по укреплению и сохранению собственного здоровья.

Задачи:

1. Создать условия для позитивного микроклимата в коллективе.

2. Познакомить педагогов с простыми способами оздоровления, позволяющими укрепить и сохранить здоровье.

3. Вызвать у педагогов интерес и чувство удовлетворения от выполненных упражнений.

Структура мастер-класса:

1. Вступительная часть

2. Теоретическая часть.

3. Практическая часть.

4. Рефлексия участников мастер-класса. Подведение итогов.

Вступительная часть

Уважаемые коллеги хотелось бы начать мастер класс со слов:

«Любите детство: поощряйте его игры, его забавы, его милый инстинкт. Кто из вас не сожалеет иногда об этом возрасте, когда на губах вечно смех, а на душе всегда мир». *Ж.-Ж. Руссо*

А что такое подвижная игра? (высказывания педагогов)

Подвижная игра – одно из важных средств, всестороннего воспитания детей дошкольного возраста.

Подвижная игра — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, основанных на разных видах движений и связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Подвижная игра – это эмоционально окрашена двигательная деятельность, в которой происходит закрепление и совершенствование основных движений (основные движения должны быть заранее изучены).

Инструктор по физ.культуре: сегодня мастер - класс будет посвящен подвижным играм на прогулке и их значению в приобщении к здоровому образу жизни дошкольников. Здоровье всегда считалось одной из высших ценностей человека, основой активной творческой жизни. Крепкое здоровье необходимо педагогу, потому что от него в огромной степени зависит здоровье подрастающего поколения.

Уважаемые коллеги! Я предлагаю вам встать в круг, передавая мячик, друг другу, поделитесь секретами сохранения и укрепления своего здоровья. (Участники мастер – класса выполняют задание)

А теперь расскажите, как вы заботитесь о здоровье своих воспитанников? (Участники мастер – класса выполняют задание)

Прогулка занимает в режиме дня детей дошкольного возраста значительное время и имеет огромное педагогическое значение. Согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций", утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26, рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3–4 ч. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. Время, отведенное на прогулку, должно строго соблюдаться. Организуется прогулка два раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой.

Немаловажным фактором, влияющим на здоровье ребенка, является его одежда. Педагогический коллектив детского сада должен проводить беседы с родителями по этому вопросу одежды и обуви ребенка. Одежда и обувь

ребенка должны быть легкими, подходить по размеру, не стеснять движений, быть из натуральных материалов и соответствовать температурному режиму и погоде. В противном случае возможны перегрев или переохлаждение детского организма, различные потертости кожи, травмы.

Важным моментом в одевании детей на прогулку является одновременность и последовательность, т.е. дети должны одеваться по возможности одновременно, чтобы в ожидании медлительного ребенка более ловкий, не успел вспотеть. Педагоги широко используют соревновательный метод, поощрения, а также раздельное одевание с использованием загадок и поговорок.

Прогулки будут радостными, интересными, познавательными и достигнут цели при условии, если воспитатель сумеет заинтересовать и обогатить знания детей. Дошкольники с огромным интересом смотрят на окружающий их мир, но видят далеко не все, иногда даже не замечают главного. А если настоящий воспитатель, который удивляется вместе с ними, учит не только смотреть, но и видеть, дети захотят узнать больше.

Прогулка - один из важнейших режимных моментов, во время, которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности. Это благоприятное время для проведения п/и и игровых упражнений с помощью п\и решаются самые разнообразные задачи: **воспитательные, оздоровительные, образовательные.** П/и развивают ловкость, выносливость, самостоятельность, творчество в двигательной деятельности. Благодаря чему у детей развивается инициативность, повышаются навыки самоорганизации. В процессе игры создаются благоприятные условия для физического развития и оздоровления, а также нравственных качеств, привычек и навыков жизни в коллективе. Начиная с младшего возраста, с помощью взрослого ребёнок овладевает новыми, более сложными движениями (быстро бегает, преодолевает препятствия). В старшем возрасте п/и служат в основном методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков развитие физических качеств и воспитание морально-

волевых качеств. Игры усложняются по содержанию, правилам, количеству ролей, коллективных соревнований.

При планировании прогулки основная задача воспитателя состоит в обеспечении активной, содержательной, разнообразной и интересной для детей деятельности: игры, труда, наблюдений. распределение физической нагрузки в течение всей прогулки.

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника.

Ведущее место на прогулке отводится играм, преимущественно подвижным.

Выбор игры зависит от времени года, погоды, температуры воздуха. В холодные дни целесообразно начинать прогулку с игр большей подвижности, связанных с бегом, метанием, прыжками. Веселые и увлекательные игры помогают детям лучше переносить холодную погоду. В сырую, дождливую погоду следует организовать малоподвижные игры, которые не требуют большого пространства.

На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, улучшают аппетит. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся, более подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.

Подвижные игры просто необходимы детям дошкольного возраста - они развивают координацию, благотворно влияя на вестибулярный аппарат, укрепляя сердечно-сосудистую систему, способствуют формированию правильной осанки.

Подвижные игры принято делить по степени вызываемого у детей мышечного напряжения: на игры большой, средней и малой степени подвижности. Большая подвижность — участвует вся группа (бег, прыжки, «Ловишки», «Пятнашки»); средней подвижности — активно участвует вся группа, но характер движений относительно спокойный (ходьба, передача предметов); малой подвижности — движения выполняются в медленном

темпе, к тому же интенсивность их не значительна (игра с ходьбой, игры на внимание, «Пузырь», «Найди и промолчи»).

Я подобрала для вас несколько игр для профилактики наиболее распространенных заболеваний.

Для начала предлагаю небольшую разминку.

«Давайте порадуемся»

Давайте порадуемся солнцу и птицам,
(поднимают руки вверх)
А также порадуемся улыбчивым лицам
(Улыбаются друг другу)
И всем, кто живет на этой планете,
(разводят руками)
«Доброе утро!» скажем мы вместе
(берутся за руки)
«Доброе утро!» — маме и папе
«Доброе утро!» — останется с нами.

Практическая часть

А сейчас я предлагаю вам игру на формирование правильной осанки.

Задачи игры: укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного корсета позвоночника, улучшение функции дыхания. Выработке правильной осанки помогают игры на координацию движений, равновесия.

1.Под. игра. «Ель, ёлка, ёлочка» (для детей 5-6 лет)

Педагог предлагает пойти в лес. Дети идут за педагогом. Педагог говорит: «В лесу стоят высокие ели, встаньте ровно, как эти стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь». Дети останавливаются, принимают позу правильной осанки (голова, туловище прямо) и раздвигают руки «ветки» слегка в сторону, ладонями вперёд.

Инструктор по физи.культуре: «Пойдёмте дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички?» Дети идут за педагогом. Он останавливается: «Вот и сестрички ели, они пониже, но такие же стройные, красивые». Педагог предлагает детям встать, как ели, - принять правильную осанку, но в полуприседе. «Пойдёмте, дети, поищем ещё сестричек елей. Вот они совсем маленькие, но и удаленькие: красивые и тоже стройные». Педагог просит детей стать маленькими ёлочками. Дети садятся на корточки, голова прямо, спина выпрямлена, ладони слегка разведены в стороны. Игра повторяется несколько раз. Педагог поощряет детей, выполнивших задание правильно.

После того как дети освоят движения, воспитатель или ведущий предлагает по команде принять необходимое положение тела в зависимости от команды (ели, ёлки, ёлочки)

Следующая игра для профилактики заболевания сердечно-сосудистой системы. Задача игры: тренировка согласованности движений, укрепление тормозных реакций (особенно у гиперактивных детей).

«На игру вас приглашаю и улыбки обещаю. Дружно в круг вставайте все - много радости в игре».

2. Под. игра. «Мышеловку». (для детей 5-6лет)

Выбираем «мышей», остальные дети будут «мышеловкой».

Говорим слова: «Как нам мыши надоели, все погрызли, все поели, берегитесь же плутовки, доберемся мы до вас, вот расставим мышеловки, переловим всех сейчас». Дети держатся за руки, поднимают их вверх, как воротики, «мыши» пробегают в них, на последние слова дети опускают руки, захлопывают «мышеловку», считаем пойманных мышей. Играем 3-4 раза.

И заключительная игра для профилактики заболевания нервной системы.

3. Подвижная игра. «Дрозд» (игра малой подвижности 4-7 лет)

Дети распределяются по парам. Игра сопровождается текстом: «Я – дрозд, ты – дрозд, у меня - нос, у тебя – нос (каждый указывает сначала на свой нос, затем на нос партнёра), у меня – гладкие, у тебя – гладкие (указывает на

щёки), у меня добрые, у тебя – добрые (указывает на руки,хлопок), я твой друг и ты мой друг». Все обнимаются. Затем пары меняются.

Проведение таких игр позволит не только сделать вашу прогулку интересной, но и использовать её эффективно для развития движений у детей.

И в конце мы с вами проведем вот такую игру.

Заключительная часть

4.«Прощание»

Солнце, воздух и вода

Наши лучшие друзья!

Голубое небо, тёплая земля.

Все добра и мира, пожелаю я!

Рефлексия

Инструктор по физ.культуре: Завершая свой мастер – класс, я предлагаю вам уважаемые коллеги, выразить интерес к теме и своё отношение к содержанию мастер-класса с помощью улыбки, если это было информативно. Благодарю за внимание! Будьте здоровы!