

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 164 «Ромашка» общеразвивающего вида
с приоритетным осуществлением деятельности
по художественно – эстетическому развитию детей»
города Чебоксары Чувашской Республики

Мастер-класс
для воспитателей
на тему:
«Эффективные методы и приемы проведения физкультурно –
оздоровительной работы в ДОУ»

Дата проведения: 20.01.2022
Подготовила и провела:
инструктор по ФИЗО
Григорьева Е.В.

г. Чебоксары, 2022

Цели: повышение уровня профессиональной компетентности педагогов

Задачи:

- обогатить воспитателей знаниями, практическими умениями в воспитании физической культуры детей.
- осуществлять преемственность в физическом воспитании между инструктором по физической культуре и воспитателями групп;
- совместная отработка методических подходов, приёмов решения поставленной проблемы.

Участники: воспитатели ДОУ,

Ход мероприятия

Теоретическая часть.

Инструктор. Добрый день, уважаемые коллеги!

Физкультурные занятия – основная форма организации физического воспитания в детском саду. Чтобы физкультурное занятие прошло эффективно, необходимы слаженные действия инструктора по физкультуре, воспитателя и всех специалистов детского сада.

Слаженность в работе – залог хорошего результата.

Незабываем, что воспитатель – активный участник воспитательно-образовательного процесса на физкультурном занятии, поэтому ему необходимо знать методику обучения движениям, особенности выполнения движений, технику выполнения, педагогические требования при обучении.

Нужно стремиться, чтобы работа по физическому воспитанию не сводилась к набору неких показателей физического развития детей, а привила дошкольникам любовь к спорту и движению на всю жизнь, чтобы занятия физкультурой остались полезной и приятной привычкой, а здоровый образ жизни был насущной потребностью.

Подготовка к занятию– необходимо продумать содержание, подготовить оборудование, пособия, наметить конечные результаты. Перед занятием надо облегчить одежду детей. Занятие считается эффективным, если моторная плотность составляет 60-80%. Если она ниже, значит занятие не было тренировочным. Если выше, то происходит перегрузка ребенка.

Структура построения физкультурного занятия.

В структуре физкультурного занятия выделяются 3 части, в которых физические нагрузки должны нарастать и убывать постепенно:

- вводно-подготовительная – разминка (должно наблюдаться повышение пульса, так как растут нагрузки);
- основная, в ходе которой решается комплекс запрограммированных задач (на нее приходится пик физических нагрузок занятия и с нее начинается их спад);
- заключительная, назначение которой - восстановить пульс и дыхание (за это время пульс должен восстановиться до первоначального).

Существуют разные способы организации детей во время развития и обучения ОВД. Какие способы организации детей во время обучения и развития ОВД вам известны? (групповой и поточный)

При организации **поточного** «станционного» способа воспитатель обязательно должен находиться в физкультурном зале и следить за качеством выполнения упражнений, для того чтобы воспитатель знал свою роль в каждом виде деятельности. Он должен помочь детям лучше усвоить программное содержание. Умения, знания, и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель должен закреплять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

Обязательно необходимо оценивать двигательные умения детей (в младших группах – общая похвала, в старших – общая, дифференцированная и индивидуальная).

Важно учитывать индивидуальные возможности каждого ребенка. Недопустимы как чрезмерная, так и недостаточная нагрузки: одна вызывает переутомление, другая - не дает тренировочного эффекта. И та, и другая снижают результативность занятия в целом.

Двигательная активность на занятии – важный показатель его эффективности.

Основные группы приемов повышения двигательной активности детей на занятии:

- Четкость, краткость речи воспитателя.
- Использование наиболее рационального способа организации детей (поточный, фронтальный, групповой).
- Многократное повторение движений.
- Эффективное использование физкультурного оборудования.

Во время физкультурного занятия и во время двигательной деятельности в течении дня, а так же в подвижных играх необходимо активизировать мыслительную деятельность. Можно с помощью называния упражнений и проговаривания действий; использования пространственной терминологии и специальных упражнений на ориентировку в пространстве, привлечения детей к оценке, самооценке; самостоятельного выбора детьми способа выполнения действий; использования сравнений, анализа, вопросов; создания поисковых ситуаций и др.

При проведении физических упражнений необходимо обеспечить страховку, чтобы не допустить детского травматизма. Особого внимания требуют такие движения, как лазание по гимнастической стенке, прыжки с разбега, в длину, упражнения на равновесие и с элементами акробатики.

Практическая часть.

Инструктор. Приступаем к практической части нашего мероприятия.

Момент деления на группы. Педагоги строятся в шеренгу. Инструктор предлагает произвести расчет на первый-второй. Первые номера остаются

на месте, вторые номера делают шаг вперед. Команды занимают свои места, выбирают капитанов.

Первый гейм «Разминка»

Инструктор. Вам необходимо по очереди за 30 секунд ответить на небольшое количество вопросов. Сколько правильных ответов даст команда, столько очков она заработает в этом гейме.

Вопросы для первой команды:

1. Отец и мать ребенка (родители)
2. Технология, отвечающая за формирование навыка правильного дыхания, восстановление дыхания после физической нагрузки (дыхательная гимнастика)
3. Перечислите основные части утренней гимнастики (вводная, основная, заключительная)
4. Распорядок жизнедеятельности ребенка на протяжении суток? (режим дня)
5. Продолжительность подвижной игры в старшем возрасте? (15 мин)
6. Основные формы организации двигательной активности на прогулке? (подвижные и спортивные игры, оздоровительный бег)
7. Сбор родителей для решения педагогических проблем? (родительское собрание)
8. Перерыв в занятиях для отдыха? (физкультминутка)
9. Строго регламентированная деятельность детей в детском дошкольном учреждении? (непосредственно образовательная деятельность)
10. Самый эффективный способ привлечения родителей к физической культуре в детском саду? (спортивные соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья!»)

Вопросы для второй команды

1. Мальчики и девочки? (дети)
2. Наука о воспитании и обучении? (педагогика)
3. Привычное положение тела человека в покое и при движении? (осанка)
4. Продолжительность подвижной игры в младшем возрасте? (5 мин)
5. Коньки на лето? (ролики)
6. Один за всех, и все за... (одного)
7. Приемы сбора детей при организации игровой деятельности? (звуковой сигнал – удар в бубен, хлопок в ладоши, голос; зрительный сигнал – взмах рукой, флажком и т.д.)
8. Цель обливания холодной водой? (закаливание)
9. Классифицируйте подвижные игры по основным видам движений (игры с ходьбой, бегом, ползанием, лазанием, метанием, прыжками)
10. Заминка в речи из-за судорожного сокращения мышц? (заикание)

Второй гейм «Умники»

Инструктор. Для каждой команды подготовлено по 2 ситуации. Для решения каждой отводится по 1 мин. За правильный, точный и полный ответ команда получает 5 баллов.

- **1 Ситуация такая:** воспитатель приглашает детей, переодевшихся в спортивную форму, построиться и идти в спортивный зал на физкультурное занятие. Дети готовы идти в зал, но в группу приходит опоздавшая девочка. Воспитатель просит её быстро переодеться. Выясняется, что у ребенка нет спортивной одежды и обуви, она идет в спортивный зал в обычной одежде. Одно из заданий на занятии – ползание по скамейке. Зацепившись за край скамейки, девочка случайно рвет платье. Ребенок садится на скамейку, больше не занимается, плачет, чем отвлекает остальных детей. Порвано платье, прервано занятие. Испорчено настроение ребенка. Вечером родители объявляют воспитателю, что платье дорогое, и они будут требовать компенсацию за него.

А теперь вопросы:

1. Виноват ли воспитатель в порче платья?
2. Каким должен быть выход из сложившейся ситуации?
3. Пострадали ли в этой ситуации остальные дети?

- **Рассмотрим вторую ситуацию.**

Воспитатель собирается с детьми в спортивный зал, на занятие по физической культуре. Дети все переоделись в спортивную форму, построились. До занятия остается несколько минут. Заходит мама с ребенком. У неё множество вопросов, на которые она желает получить ответы незамедлительно. Воспитатель пытается дать ответы на поставленные вопросы, но разговор не получается, так как дети начинают шуметь и баловаться. Разговора не получилось, а время ушло. Воспитатель с детьми с большим опозданием заходит в зал. Начинается занятие. В середине занятия открывается дверь, и мама заталкивает очередного опоздавшего ребенка. Он не хочет идти на занятие, сопротивляется, своим поведением отвлекает детей и педагога. Пока педагог пытается наладить контакт с опоздавшим ребенком, в зал приходит следующая группа. Занятие сорвано. Дети уходят в группу.

А теперь вопросы:

1. Кто виноват в случившейся ситуации?
2. Пострадали ли в данной ситуации остальные дети группы?
3. Что делать, если ребенок опоздал на занятие?
4. Можно ли было отправить детей одних в спортивный зал, а воспитателю продолжить разговор с мамой?
5. Когда, в какой форме родители могут получить необходимую информацию от воспитателей про своих детей?

Четвертый гейм «Давайте поиграем»

Инструктор. Давайте вспомним основные этапы проведения подвижной игры?

- Сбор на игру
- Создание интереса к игре
- Организация играющих, объяснение игры
- Определение ведущего, распределение ролей
- Проведение игры
- Окончание игры, подведение итогов.

Правила игры. Командам предлагается вытянуть название подвижной игры и организовать ее с коллегами, как с детьми.

Пятый гейм «Проверь себя»

Тема «Физическое воспитание»

Инструктор. Вопросы:

1. Что является средствами физического воспитания?

Ответы: Физические упражнения: гимнастика, игры, спортивные упражнения, простейший туризм, спорт; психогигиенические факторы: режим, питание, сон,

2. Сколько частей выделяют в структуре физкультурного занятия? Назовите их.

Ответы: 3 части. 1. Вводная. 2. Основная. 3. Заключительная
Назовите продолжительность образовательной деятельности по физической культуре в младшей группе? (15 мин). В средней? (20 мин) В старшей группе? (25 мин) В подготовительной к школе группе? (30 мин).

3. Перечислите основные виды движений.

Ответы:

- Ходьба, бег, прыжки
- Метание, ловля-бросание
- Ползание-лазание
- Строевые упражнения

4. Назовите количество повторов при выполнении общеразвивающих упражнений в младшей группе? (4-5). В средней? (4-6) в старшей группе? (5-8) в подготовительной к школе группе? (6-8)

5. В какой части занятия происходит наивысший пик нагрузки для детей.

Ответы:

- **вводная** — разминка (должно наблюдаться повышение пульса, так как растут нагрузки);

- основная, в ходе которой решается комплекс запрограммированных задач (на нее приходится пик физических нагрузок занятия и с нее начинается их спад);
- **заключительная**, назначение которой - восстановить пульс и дыхание (за это время пульс должен восстановиться до первоначального).

6. **Какие приемы можно использовать при организации детей на подвижную игру.**

7. **Какие типы игр вы знаете?**

- Подвижная игра
- Игры малой подвижности
- Игры с элементами спортивных игр

8. **Назовите основные задачи вводной части.**

- разучивание строевых упражнений;
- освоение разных способов ходьбы и бега;
- закрепление выполнения простых усвоенных движений (*прыжков с продвижением вперед на одной и двух ногах*);
- развитие быстроты реакции и активизация внимания детей;
- развитие динамической ориентировки в пространстве;
- разминка стопы и предупреждение плоскостопия.

9. **Назовите основные задачи основной части. С помощью общеразвивающих упражнений решаются следующие задачи:**

- педагог должен обеспечить формирование правильной осанки;
- содействовать подготовке организма ребенка к нагрузке, для того с помощью определенных упражнений разогреть различные части тела, что предупредит травматизм и обеспечит наилучший результат в выполнении движения;
- Основные движения включаются для первоначального разучивания, закрепления, совершенствования и обеспечения достаточной физиологической нагрузки, для развития определенных физических качеств.

10. **Назовите основные задачи заключительной части:**

- переход от интенсивной деятельности к спокойной, снижение физиологической нагрузки, с тем, чтобы в течение 2-4 мин после занятия пульс ребенка пришел в исходное состояние. Это достигается включением малоподвижных игр и ходьбы в разном темпе.

Шестой гейм Тема «Подвижные игры»

Инструктор. Из какой игры эти строки:

- «День наступает – все оживает. Ночь наступает – все замирает»
- (« день ,ночь»)

- «Вот построили мы круг, повернемся разом вдруг...» (**«Отгадай, чей голосок?»**)
- «Вымыл ухо, вытер сухо!» (**«Зайка серый умывается»**)
- «Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?» (**«Два Мороза»**)
- «Готовятся к полету наши.... Мотор заводите и быстро летите» (**«Самолеты»**)
- «Раздувайся большой, да не лопайся ...» (**«Пузырь»**)
- «Ну, попробуй нас догнать...» (**«Мы веселые ребята»**)
- «Глянь на небо – птички летят, колокольчики звенят!» (**«Горелки»**)

Подведение итогов

Инструктор. Закончился наш мастер-класс. Сегодня было очень приятно общаться с командами. Вы много знаете о физической культуре, ну а если и не знали, то сегодня обязательно узнали. Эти знания вы, уважаемые воспитатели, можете использовать в воспитании физической культуры своих детей. Ведь только совместными усилиями мы можем воспитать сильных, бодрых, веселых, а значит, и здоровых детей.

Заключительное слово «Притча о здоровье»

«Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Долго думали они, каким должен быть человек. Один из богов сказал: “Человек должен быть сильным”, другой сказал: “Человек должен быть здоровым”, третий сказал: “Человек должен быть умным”. Но 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.

Как вы думаете, куда спрятали боги здоровье?

Один из богов сказал: "Здоровье надо спрятать в самого человека". Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!» Значит, здоровье-то оказывается спрятано и во мне, и в каждом из нас и в каждом ребёнке».

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому важным направлением в дошкольном воспитании, является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни.

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» В.А. Сухомлинский

«Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам» — так гласит восточная мудрость.

Задача педагогов — научить детей покорять эту вершину.

Подвижная игра «Карусель»

Цель: Развивать у детей ритмичность движений и умение согласовывать их со словами. Упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг.

Описание: Играющие образуют круг. Воспитатель дает детям шнур, концы которого связаны. Дети, взявшись правой рукой за шнур, поворачиваются налево и говорят стихотворение: «Еле, еле, еле, еле, завертелись карусели. А потом кругом, кругом, все бегом, бегом, бегом». В соответствии с текстом стихотворения дети идут по кругу, сначала медленно, потом быстрее, затем бегут. Во время бега воспитатель приговаривает: «По-бе-жа-ли». Дети бегут 2 раза по кругу, воспитатель меняет направление движения, говоря: «Поворот». Играющие поворачиваются кругом, быстро перехватывая шнур левой рукой и бегут в другую сторону. Затем воспитатель продолжает вместе с детьми: «Тише, тише, не спишите, карусель остановите. Раз, два, раз, два, вот и кончилась игра!». Движения карусели становятся все медленней. При словах «вот и кончилась игра» дети опускают шнур на землю и расходятся.

Подвижная игра «Найди себе пару»

Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов. Развивать инициативу, сообразительность.

Описание игры: Играющие стоят вдоль стены. Воспитатель дает каждому по одному платочку. По сигналу воспитателя – дети разбегаются по площадке. По другому сигналу, или по слову «Найди себе пару! », дети, имеющие платочки одинакового цвета, находят себе пару, каждая пара, используя платочки, делает ту или иную фигуру. В игре участвуют нечетное число детей, 1 должен остаться без пары. Играющие говорят: «Ваня, Ваня – не зевай, быстро пару выбирай! ».

Играющие становятся в пары и разбегаются по сигналу (слову) воспитателя. Каждый раз играющие должны иметь пару.