

Мастер-класс

«Методика проведения физкультурных занятий в средней группе».

Исполнитель: Т.А. Капишникова, ст.воспитатель МДОУ «Детский сад № 15 «Чебурашка».

Цель: распространение педагогического опыта по сохранению и укреплению здоровья детей.

Ход:

- Скажите громко и хором, друзья,
Деток вы любите? (Нет или да)
Пришли вы учиться,
Иль сил совсем нет?

Вам лекции хочется слушать здесь? (Нет)

Я вас понимаю....

Как быть господа?

Проблемы детей решать нужно нам? (Да)

Дайте мне тогда ответ

Помочь откажетесь мне? (Нет)

Последний вопрос, ответьте, друзья

Активными будете? (Нет или да)

Большое спасибо и так начнем нашу работу.

Тема мастер-класса «Методика проведения занятий по физкультуре в средней группе». 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, пытаюсь 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, цель которого распространение педагогического опыта по сохранению и укреплению здоровья детей.

Что такое физическое здоровье ребенка? Как вы думаете?

Физическое здоровье - это показатели роста, веса, окружности грудной клетки ребенка, его осанка, телосложение, состояние двигательной активности, моторики и координации, чувство аппетита, отсутствие болезней и физических дефектов.

А сейчас я вам предлагаю начать практическую часть нашего мастер-класса.

Из каких частей состоит физкультурное занятие? *(вводная, основная, заключительная).*

Сколько минут длится вводная часть? (3-4 минуты)

С какой целью проводится? *(подготавливает организм ребенка к предстоящей более интенсивной нагрузке)*

Какие упражнения используются *(используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку).*

Приглашаю участников с номером 1 для демонстрации вводной части.

Итог: Правильно ли педагог провел вводную часть?

При проведении упражнений в ходьбе и беге необходимо соблюдать их целесообразное чередование, не увлекаясь упражнениями в ходьбе. Длительная ходьба утомляет детей и неблагоприятно сказывается на их осанке. Продолжительность бега для детей 4-5 лет на занятиях различна. В начале года бег осуществляется 2-3 раза по 20-25 сек. в чередовании с ходьбой, к середине года продолжительность бега может быть увеличена до 30-35 сек.

Основная часть

Что входит в содержание основной части? *(В содержание основной части занятия входят общеразвивающие упражнения, упражнения в основных видах движений и подвижная игра.)*

Сколько по времени она должна длиться? (12-15 минут)

На что направлена основная часть? *(направлена на решение главных задач занятия - обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными*

двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости).

Приглашаю участников с номером 2 для демонстрации общеразвивающих упражнений.

Какие виды общеразвивающих упражнений вы знаете? (с предметами: флажки, кубики, кегли, косички, палки и без предметов).

- Какие ошибки были допущены при проведении общеразвивающих упражнений?

В какой последовательности проводятся? (проводятся в определенной последовательности: для мышц плечевого пояса, мышц спины и косых мышц живота (наклоны, повороты) и ног.).

Какое количество упражнений положено для детей средней группы? (в средней группе предлагается 5-6 упражнений по 5-6 повторов от 5 до 6 раз).

Какие виды построения используются на занятии в средней группе при проведении общеразвивающих упражнений? (в круг, около предметов, заранее разложенных в шахматном порядке, в рассыпную, в две или три колонны).

Приглашаю участников с номером 3 для демонстрации основных видов движений?

Продемонстрируйте, как вы учите воспитанников выполнять прыжки и метание.

Итог: В этой части занятия происходит обучение основным движениям: прыжкам, равновесию, метанию и лазанью. На одном занятии, как правило, предлагается два, иногда три основных вида движений, не считая упражнений, используемых в подвижной игре.

Подвижная игра.

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.

Заключительная часть (3-4 минуты) должна обеспечивать ребенку постепенный переход к относительно спокойному состоянию, особенно после подвижной игры.

Упражнение на релаксацию.

«Наша родная планета – Земля. Здесь живут люди, звери, птицы, насекомые, растения. Но люди любят мечтать, хотят знать, а есть ли у нас соседи, живет ли кто-то на других планетах? Сейчас помечтаем и мы...Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте себе темное ночное небо с яркими звездами. Где-то там далеко-далеко тоже есть жизнь. Мы отправляемся в увлекательное путешествие к загадочной Голубой звезде.

Мы – команда межпланетного космического корабля землян. Каждый занял свое место. Сейчас корабль поднимется в небо. Вдох – выдох, 3 раза. Крепко-крепко сожмите в кулачках штурвалы и сильно надавите ступнями на педали. Держите, держите. Молодцы! А теперь отпустите штурвалы и педали... Вдох – выдох. Чувствуете, как приятная тяжесть растекается по телу, прижимает нас. Корабль взлетает. Нам становится легко. Сейчас важно правильно дышать: Вдох – выдох, 3 раза. Хорошо! Мы почти не чувствуем свое тело, оно легкое, невесомое. Вдох – выдох, 2 раза. Мы летим в космосе. На нас приветливо смотрят звезды, приглашают к себе в гости, но наша цель – Голубая звезда».