# Мастер-класс «Эффективные методы и приемы проведении физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ»

# Подготовила: инструктор по физической культуре

# Баранова Любовь Юрьевна

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](https://www.maam.ru/obrazovanie/fizicheskoe-vospitanie) и воспитателями групп;

совместная **отработка методических подходов**, приёмов решения поставленной проблемы.

Участники: воспитатели ДОУ.

## Ход мероприятия.

1. Теоретическая часть.

Инструктор:

Приветствие.

Добрый день, уважаемые коллеги!

Я рада вас видеть сегодня, друзья.

Прошу отвечать громко мне *«Нет»* или *«Да»*.

Едва не замерзли в дороге, в пути,

Но все равно на **мастер-класс вы пришли**? *(да)*

Хочу я услышать ваш честный ответ,

Детей вы любите? Да или нет? *(да)*

Чтоб деткам своим во всем помогать

Вы новое что-то хотите узнать? *(да)*

Кошмар этот помним с студенческих лет

Мы скучные лекции слушаем? *(нет)*

Чтоб дух **мастер-класса нам сохранить**,

Вам нужно в **работе активными быть**? *(да)*

Тогда Вас прошу мне во всем помогать

Приветствие кончилось, можно начать.

ТЕМА нашего **мастера- класса**: «**Эффективные методы и приемы проведении физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ**.»

небольшое вступительное слово.

**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.

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.

2. 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.

Первое задание *«Разминка»*

Инструктор: Мы **проведем** соревнование в виде вопросов, вам необходимо по очереди ответить на небольшое количество вопросов. Я буду давать -мячи за правильные ответы (две корзины,за ответы будут наполнятся малыми мячами,у кого будет больше мячей,та команда побеждает)

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)*

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)*

Второе задание *«Умники»*

Инструктор: Для каждой команды подготовлено по 2 ситуации. Для решения каждой отводится по 1 мин. За правильный, точный и полный ответ команда получает 3 мяча.

- 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?

Четвертое задание *«****Проверь себя****»*.

Тема *«Физическое воспитание»*

Инструктор: Вопросы командам.

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

1. команде Назовите продолжительность образовательной деятельности по физической культуре в младшей группе? *(15 мин)*.

2. команде В средней? *(20 мин)*

1 команде В старшей группе? *(25 мин)*

2команде В подготовительной к школе группе? *(30 мин)*.

Пятое задание Тема *«Подвижные игры»*

Инструктор. Из какой игры эти строки:

*«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»*)

"Красный,синий,голубой. "*("Мой веселый звонкий мячик")*

"Подойдем к нему разбудим. "*("Лохматый пес")*

*«А медведь не спит.»* («У медведя во бору")

Шестое задание: "Волшебный мешочек».

ИНСТРУКТОР:--достать название предмета с и **провести эстафету с этим предметом***(ракетка, мяч, скакалка, обруч)*.

Подведение итогов, подсчет количества мячей.

5. Грамоты обоим командам.

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 кажд

ТЕМА нашего **мастера- класса**: «**Эффективные методы и приемы проведении физкультурно– оздоровительной работы в ДОУ**.»

небольшое вступительное слово.

**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.

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.

2. 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.

Первое задание *«Разминка»*

Инструктор: Мы **проведем** соревнование в виде вопросов, вам необходимо по очереди ответить на небольшое количество вопросов. Я буду давать -мячи за правильные ответы (две корзины,за ответы будут наполнятся малыми мячами,у кого будет больше мячей,та команда побеждает)

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)*

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)*

Второе задание *«Умники»*

Инструктор: Для каждой команды подготовлено по 2 ситуации. Для решения каждой отводится по 1 мин. За правильный, точный и полный ответ команда получает 3 мяча.

- 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?

Четвертое задание *«****Проверь себя****»*.

Тема *«Физическое воспитание»*

Инструктор: Вопросы командам.

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

1. команде Назовите продолжительность образовательной деятельности по физической культуре в младшей группе? *(15 мин)*.

2. команде В средней? *(20 мин)*

1 команде В старшей группе? *(25 мин)*

2команде В подготовительной к школе группе? *(30 мин)*.

Пятое задание Тема *«Подвижные игры»*

Инструктор. Из какой игры эти строки:

*«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»*)

"Красный,синий,голубой. "*("Мой веселый звонкий мячик")*

"Подойдем к нему разбудим. "*("Лохматый пес")*

*«А медведь не спит.»* («У медведя во бору")

Шестое задание: "Волшебный мешочек».

ИНСТРУКТОР:--достать название предмета с и **провести эстафету с этим предметом***(ракетка, мяч, скакалка, обруч)*.

Подведение итогов,подсчет количества мячей.

5. Грамоты обоим командам.

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 ребенке"