Мастер-класс

**«Игры-эстафеты на развития физических качеств дошкольников»**

 Цель: Совершенствовать профессиональные знания педагогов в работе с детьми, по развитию физических качеств у дошкольников через игры-эстафеты и упражнения.

Задачи:

1. Познакомить педагогов с играми-эстафетами

2. Закрепить знания участников мастера – класса об организации и проведении игр-эстафет.

3. Повысить профессиональную компетентность участников мастер – класса.

4. Создать благоприятную атмосферу для творческой работы всех участников мастер-класса.

План проведения Мастер – класса:

1. Классификация игр-эстафет.

2. Проведение игр-эстафет с детьми старшего дошкольного возраста.

3. Организация и практическое проведение игр.

4. Личный опыт.

 Уважаемые участники! Сегодня мастер - класс будет посвящен играм-эстафетам и их значению в развитии физических качеств дошкольников.

 Подвижные игры имеют огромное значение для всестороннего развития ребенка. Игры развивают не только физически, в процессе овладения различными движениями у детей формируется способность проявлять выдержку, волю, уверенно действовать в коллективе, ориентироваться в пространстве, оценивая при этом меняющуюся ситуацию.

1. Игры-эстафеты классифицируются:

* по возрасту;
* по степени подвижности ребенка в игре:
* малой подвижности,
* средней подвижности,
* большой подвижности;
* по видам движений:
* игры с бегом,
* игры с метанием и т. д. ;
* по содержанию:
* подвижные игры с правилами:
* сюжетные игры;
* несюжетные игры.
* спортивные игры: баскетбол, городки, хоккей, футбол, бадминтон и др.

 Игры-эстафеты можно проводить как со всей группой, так и по подгруппам и повторять ее не менее 2-3 раз. Средние группы в дни физкультурных занятий 6-10 мин (в другие дни 15-20 мин).Старшие группы в дни физкультурных занятий 15-20 мин (в другие дни 25-30 мин).Подготовительные в дни физкультурных занятий 20-25 мин (в другие дни 30-35 мин).

3. Организация и практическое проведение игр.

 При проведении подвижных игр с детьми, необходимо перед каждым занятием проводить «Минутки техники безопасности», с целью предотвращения травматизма.

 **Подбор игры**. Нужно правильно подобрать игру, учитывая время ее проведения, место, поставленные задачи, предыдущую деятельность детей.

 **Подготовка к игре.** Воспитатель должен знать содержание игры, ее правила, в каких условиях и с каким количеством детей она будет проводиться. Подготовить необходимый инвентарь.

 **Организация игры.** Место проведения подвижной игры должно соответствовать виду, целям и задачам проводимой игры: спортивные игры, игры с высокой подвижностью должны проводиться на спортивной площадке, игры средней и низкой подвижности проводятся на территории прогулочного участка или в помещении.

 **Итоги игры.** К обсуждению результатов (итогов) игры, желательно привлекать самих детей, надо приучать их оценивать свое поведение и поступки своих товарищей. Это будет способствовать в дальнейшем более осознанному выполнению заданий и правил игры, а также налаживанию взаимоотношений в процессе совместных действий.

4. Личный опыт.

**Ход непосредственно-образовательной деятельности**

 **1. Мотивационный этап**

**Инструктор:**Здравствуйте, ребята! Сегодня наше занятие пройдет под девизом: «Один за всех и все за одного!». Занятие проведем в форме эстафет, в которых вы ребята будете соревноваться в силе, быстроте и ловкости. Прошу всех вас принять активное участие во всех играх, эстафетах. Путь у нас нелегкий, поэтому нам необходимо подготовиться к нему. Чтобы мы бегали быстро, прыгали высоко, а главное не получили травм что нужно сделать?

 **Вводная часть (4 минуты).**

Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия.

Перестроение в колонну.

1. Ходьба обычная; ходьба на носках; ходьба, высоко поднимая колени.

2. Бег обычный; бег «змейкой».

**Способ организации детей -** поточный

Перестроение в три колоны.

3. Комплекс О.Р.У. без предметов на развитие всех групп мышц, выполняется под музыкальную композицию. (5 минут).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| **Вводная часть** | 4 мин |  |
| 1. | Ходьба обычная; ходьба на носках; ходьба, высоко поднимая колени. | 1мин |  |
| 2. | Бег обычный; бег «змейкой». | 2мин |  |
| 3. | Упражнение на восстановление дыхания. | 1мин |  |
| **О.Р.У. (без предметов)** | 5 мин. |  |
| 1. | И. п.: ноги вместе, руки на поясе. Наклоны головы вправо, влево, вперед, назад. | 6 раз | Спина прямая, в среднем темпе |
| 2. | И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Поднимаем плечи вверх-вниз, одновременно. | 8 раз | Спина прямая, подбородок приподнят |
| 3. | И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Скрестить руки, руки в стороны. | 8 раз | Спина прямая, подбородок приподнят |
| 4. | И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперёд – потянуться за руками. | 6 раз | При наклоне голову не опускать |
| 5. | И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон туловища вправо - влево, руки за голову. | по 6 раз в каждую сторону | Спину держать прямо, локти развести, голову держать прямо |
| 6. | И. п.: ноги шире плеч, руки на поясе. Выполнять приседание, руки вперед | 6 раз | При приседании спину держать ровно |
| 7. | И. п.: ноги слегка расставить, руки на поясе. Поднимать согнутые в колене ноги, чередуя с бегом «Цирковая лошадка». | повторить 2 раза | Спина прямая, подбородок приподнят, бег на месте высоко поднимая колени |
| 8. | И. п.: ноги вместе, руки внизу. Медленно подняться на носки, хлопнуть в ладоши. - упражнение на восстановление дыхания.  | 6 раз | упражнение выполняется в медленном темпе |

**Методы и приемы:** комментарий, подсказки, поощрение, смешанный прием показа ребенком и инструктором

 **2. Содержательный этап**

**Основная часть (19 минут)**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.« Челночный бег» | *(способ построение команд, в колонне по одному, линейная эстафета, игра-эстафета средней подвижности)*1. По сигналу первый участник бежит, добегает до противоположной линии, касается ее рукой.2. Возвращается, передает эстафету следующему участнику |
| 2.«Собери урожай» | (*способ размещение команд, в колонне по одному, встречная эстафета средней подвижности)*1. Дети стоят в колонне по одному на встречу друг другу. По сигналу первые игроки команды бегут с ведром в руках и раскладывают мягкие мячи в обручи, передают ведро своей команде которая стоит напротив.2. Затем вторые игроки команды, бегут на противоположную сторону зала и собирают мячи.3. Выигрывает та, команда которая первой закончит эстафету.  |
| 3.«Большие гонки» | *(команды размещаются в колонне по одному на противоположных сторонах зала), эстафета с делением зала пополам, игра большой подвижности*Дети стоят в колонне по одному. По сигналу команды одновременно начинают эстафету каждый на своей половине. Прыгают из обруча в обруч, затем подбегают к обручу, берут малый мяч, оббегают ориентир, подползают под дугой, становятся сзади колонны, дают команду «Хоп», после чего второй игрок команды выбегает, а команда перемещается.  |
| 4. «Плетень» | *(команды размещаются по середине зала в колонне по одному на расстоянии вытянутой руки от друг друга, эстафета малой подвижности).*1.По сигналу, первые номера в команде начинают передавать мяч над головой игрокам своей команды, последний берет мяч и бежит в начало колонны, поднимает мяч и передает.2. Побеждает та команда, которая первая закончит эстафету. |
| 5. Игра малой подвижности на профилактику плоскостоия «Плетень» | Дети становятся в 2 шеренги. Под музыкальное сопровождение дети встают в колонну по одному. Перемещаются по всей площади зала друг за другом, положив руки на пояс впереди стоящему участнику команды. Выполняют упражнения, которые показывает инструктор (ходьба на пятках, на носках, на внешней стороне стопы). По окончании музыки дети строятся в шеренгу. Побеждает команда, которая построится в шеренгу первой (*игра повторяется 3 раза).* |

**Методы и приемы:** Метод обучения – словесный; приемы: краткое описание, объяснение физических упражнений, пояснения, указания, команды, распоряжения, сигналы, активизировали внимание детей.

**Спасибо за внимание**