

## **Мастер-класс**

**для воспитателей:**

### **«Организация НОД по физическому воспитанию в детском саду»**

**Цели:** повышение уровня профессиональной компетентности участников мастер-класса.

**Задачи:**

-Углубление и систематизация знаний педагогов ДОУ об организации двигательной активности детей в процессе дня.

-Развить творческий потенциал педагогов, активизировать интеллектуально – творческую, культурологическую и профессиональную компетенцию педагогов.

-Выявить уровень профессиональной подготовленности педагогов, развивать сплочённость, умение работать в команде, аргументировано отстаивать свою точку зрения.

**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 и воспитателя.

Слаженность в работе – залог хорошего результата. Данное правило действует в любом коллективе, в том числе и педагогическом, ведь деятельность всех педагогов и специалистов на достижении единых целей развития, воспитания и обучения детей. 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.

Постоянная совместная работа инструктора по физической культуре и воспитателя группы скорее приведет к желаемым результатам в решении задач общего физического воспитания дошкольников.

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.

При подготовке к НОД (непосредственно образовательной деятельности) – нужно продумать содержание, подготовить оборудование, пособия, наметить конечные результаты. Перед занятием надо облегчить одежду детей. НОД считается эффективным, если моторная плотность составляет 60-80%. Если ниже, значит, занятие не было тренировочным. Если выше, то происходит перегрузка ребенка. Образовательная деятельность по физической культуре в младшей группе составляет 15 минут, в средней 20 минут, в старшей 25 минут, в подготовительной 30 минут.

Какова структура НОД по физической культуре и сколько частей в ней выделяют? (ответы воспитателей)

### **Структура построения физкультурного занятия.**

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

- вводно-подготовительная – построение и перестроение, различные виды ходьбы и бега (должно наблюдаться повышение пульса, так как растут нагрузки);
- основная, в ходе которой решается комплекс запрограммированных задач – ОРУ, ОВД, подвижная игра (на нее приходится пик физических нагрузок занятия и с нее начинается их спад);
- заключительная – упражнение на восстановление дыхания, спокойная ходьба (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? (ответы воспитателей: ходьба, лазанье, бег, прыжки, метание, бросание, ловля, ползание)

Давайте подробно познакомимся с разными способами основных видах движений.

### **Поточный способ.**

При организации **поточного «станционного»** способа воспитатель и инструктор по физической культуре делят «станции» между собой и следят на них за качеством выполнения упражнений.

Этот способ обеспечивает почти непрерывность действий, формирует у детей гибкость навыка, умение переходить непосредственно к выполнению других движений, развивает способность сочетания движений. Все дети делают одно движение по очереди, друг за другом, непрерывно – поточно. Для осуществления большой повторяемости упражнения могут быть организованы в 2-3 потока.

### **Фронтальный способ**

Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение или одновременно – разные движения под руководством инструктора. Этот способ вполне подходит для формирования первоначального представления о новом движении, для овладения первоначальными действиями с каким-нибудь новым пособием (мячом, обручем, мешочком и т.д.), когда создается ориентировка в выполнении.

**Групповой способ.** При использовании группового способа, инструктор по физкультуре занимается с одной группой, а воспитатель с другой.

Инструктор распределяет детей на несколько подгрупп, и каждая подгруппа выполняет отдельное задание. После того как дети выполняют упражнение несколько раз, подгруппы меняются местами. Применяется на этапе совершенствования уже приобретённых двигательных навыков. Дети выполняют упражнения сменами по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают и оценивают.

### **Индивидуальный способ**

Каждый ребёнок выполняет упражнение индивидуально, воспитатель проверяет качество выполнения и даёт соответствующие указания; остальные дети наблюдают за исполнением и оценивают движения.

Таким образом, при организации детей во время обучения и развития ОВД, вне зависимости от выбранного способа, важно, 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 применять в повседневной жизни детей.

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

Важно учитывать индивидуальные возможности каждого ребенка. Недопустимы как чрезмерная, так и недостаточная нагрузка: 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.

– Использование наиболее рационального способа организации детей (поточный, фронтальный, групповой).

– Многократное повторение движений.

– Эффективное использование физкультурного оборудования.

Во время физкультурного занятия 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 и высоту, упражнения на равновесие и с элементами акробатики. Только при слаженной работе инструктора по физической культуре и воспитателя мы сможем добиться хорошего результата в сохранении и укреплении физического здоровья дошкольников.

### **Практическая часть.**

**Инструктор.** Приступаем к практической части нашего мероприятия. Сегодня мы с вами проведём практическую часть по типу «Деловой игры». Для начала предлагаю всем встать со своих мест и размяться под веселую музыку, поиграв в игру «Сладкий попкорн». (игра «Сладкий попкорн») Игроки двигаются по залу (подскоками) под музыку, как попкорн. Когда музыка останавливается – один попкорн слипается с другим. В следующий раз, когда включается музыка, игроки склеенные вместе, прыгают по залу вдвоем. Игра заканчивается, когда все игроки прилипают друг к другу. Музыкальная игра «Мы наденем варежки».

*(Наступает 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, придумывают название своей команде.)*

### 1. «Мозговой штурм».

**Инструктор:** Сейчас я буду задавать вопросы каждой команде, и вы по очереди отвечаете на них.

*Вопросы:*

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. При какой минимальной температуре разрешается проводить физкультурные занятия на свежем воздухе? (В зимний период года занятия на открытом воздухе можно проводить при температуре воздуха до -15С без ветра.)
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!»)
11. Мальчики и девочки?  
(дети)
12. Наука о воспитании и обучении? (педагогика)
13. Привычное положение тела человека в покое и при движении? (осанка)
14. Какую систему мероприятий включает в себя закаливание детей в ДООУ на прогулке? (летом

– воздушные и солнечные ванны, хождение босиком, обливание водой, оздоровительный бег; зимой- закаливание воздухом, оздоровительный бег).

(ролики)  
за... (одного)  
детей при организации игровой деятельности? (звуковой сигнал – удар в бубен, хлопок в ладоши, голос; зрительный сигнал – взмах рукой, флажком и т.д.  
холодной водой? (закаливание)  
подвижные игры по основным видам движений (игры с ходьбой, бегом, ползанием, лазанием, метанием, прыжками)

15. Коньки на лето?  
16. Один за всех, и все за...  
17. Приемы сбора  
18. Цель обливания  
19. Классифицируйте  
20. Заминка в речи из-за судорожного сокращения мышц? (заикание)

## 2. «Умники»

**Инструктор.** Для каждой команды подготовлено по 1 ситуации. Для решения каждой отводится по 3 мин. Сначала вы обсуждаете ситуацию внутри команды, затем зачитываете, отвечаете на поставленные вопросы в конце текста и рассуждаем все вместе.

– **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. Каким должен быть выход из сложившейся ситуации?
2. Что приобрели дети в данной ситуации?
3. Действия воспитателя и инструктора по физической культуре?

– **Рассмотрим вторую ситуацию:** В группе есть ребёнок ОВЗ. Воспитатель с детьми собирается в спортивный зал, на занятие по физической культуре. Дети все переоделись в спортивную форму, построились. В группе на столах остались не убранные предметы от прошлого занятия. Воспитатель с детьми

заходит в зал и передав детей инструктору по физической культуре уходит убирать со столов. Начинается занятие. Ребёнок с ОВЗ не выполняет заданные упражнения, балуется, тем самым нарушает дисциплину занятия, своим поведением отвлекает детей и педагога. Пока педагог пытается наладить контакт с этим ребенком, дети начинают шуметь и баловаться. Как итог: занятие сорвано, время заканчивается, в зал приходит следующая группа детей. Дети уходят в группу.

***А теперь вопросы:***

1. Каким должен быть выход из сложившейся ситуации?
2. Что приобрели дети в данной ситуации?
3. Действия воспитателя и инструктора по физической культуре?

**3.«Проверь себя»**

**Инструктор:** На столах для каждой команды приготовлены листы с заданием. Вам необходимо, каждой команде за 3 минуты ответить на небольшое количество вопросов. *(команды по очереди отвечают на вопросы, вторые дополняют или уточняют ответы)*

1. Что является средствами физического воспитания?

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

1. Сколько частей выделяют в структуре физкультурного занятия? Назовите их, и назовите продолжительность образовательной деятельности в младшей, средней, старшей и подготовительных группах.

**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).

1. Перечислите основные виды движений.

**Ответы:**

– Ходьба, бег, прыжки

- Метание, ловля-бросание
- Ползание-лазание
- Строевые упражнения

1. 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)

1. 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).

1. Перечислите игры с элементами спорта

*(футбол; волейбол; баскетбол; хоккей; теннис; бадминтон; городки; ходьба на лыжах; катание на санках, самокате, велосипеде, коньках; скольжение по ледяным дорожкам)*

1. Какие типы игр вы знаете?

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

1. 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.

1. 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.

1. 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.

11.11. Перечислите строевые упражнения (*Построение в колонну, в шеренгу, в круг; Перестроение в колонну по двое, трое, по четыре; Перестроение из одного круга в несколько; Расчёт на «первый-второй»;* *Перестроение из одной шеренги в две, три, четыре;* *Размыкание и смыкание приставным шагом; Повороты на право, на лево, кругом).*

#### **4.Творческая минутка, игра «Аббревиатура»**

Педагогам раздаются листочки с напечатанной аббревиатурой (*СССР; ФСБ; МКДОУ; МСЧ; МЧС; ЦРУ; МФЦ; ДЮСШ, ЦРБ, ОВД, МВД, ФГОС*). Предлагается придумать расшифровку данной аббревиатуры в соответствии с физкультурно-оздоровительной тематикой. Например, СССР – самые сильные смелые ребята; МЧС – мировые чемпионы спорта и т.д.

## 5. «Чёрный ящик»

Одному из игроков команд предлагается достать предмет из «Чёрного ящика» – мяч, кеглю, флажок, кольцо, скакалку и т.д., обсудить с командой и придумать или вспомнить в какие игры или эстафеты можно поиграть с этим предметом, выбрать одну и проиграть вместе с обеими командами.

### 1. Викторина «Спорт в мультфильмах»

Педагоги выстраиваются в две колонны, перед полосой препятствия. Ведущий задает вопрос викторины и варианты ответов. Первые игроки стоящие в колонне бегут до финиша, преодолевая препятствие (прыжки на одной ноге, то на правой, то на левой, из обруча в обруч, которые разложены в шахматном порядке на расстоянии 30-40см. друг от друга. 8шт). На финише стоит колокольчик, кто первый позвонит тот и отвечает на вопрос, команда может помогать.

1. На чём катался медведь в серии «Праздник на льду» в мультсериале «Маша и Медведь»?

а) на карусели; б) на коньках, в) на машине, г) **на роликах.**

2. На каком судне совершил своё путешествие капитан Врунгель в мультфильме «Приключения капитана Врунгеля».

а) корабле; б) **яхте;** в) катамаране; г) катере.

3. В каком виде спорта могла бы выступать Красная Шапочка из мультфильма «Красная шапочка и Серый Волк»?

а) регби; б) плавание; в) **спортивное ориентирование;** г) бокс.

4. Какими видами спорта увлекался Заяц в мультфильме «Ну, погоди!»?

а) бег, биатлон, санный спорт; б) водные лыжи, футбол, хоккей;

в) **бег, водные лыжи, парашютный спорт.**

5. Что купил себе Шарик под Новый год в мультфильме «Зима в Простоквашино»?

а) коньки; б) фоторужьё; в) **кеды;** г) обруч.

6. Назовите имя самого спортивного героя в мультсериале «Барбоскины»

а) Лиза; б) Малыш; в) **Дружок;** г) Гена.

7. Медаль, за какое призовое место, носит Волк на груди из мультфильма «Ну, погоди!»

а) 3; б) 4; в) 2; г) 1.

8. Кто помешал волку из мультфильма «Ну, погоди!», выполнить рекорд в подъёме штанги?

а) заяц; б) гусеница; в) бегемот; г) бабочка.

9. В какой спортивной игре победила Маша из мультсериала «Маша и Медведь», шокировав своего соперника криком?

а) футбол; б) теннис; в) плавание; г) волейбол.

### **Рефлексия. Подведение итогов.**

**Инструктор:** (подведение итога в эстафете) А сейчас, внимание, перестроение полукругом. *(педагоги перестраиваются)* Упражнение для дыхательной гимнастики

#### **1.Машина».**

Выполняют вращения кистями рук, с одновременным произнесением звука «Р» на выдохе.

#### **2.«Лотос».**

И.п. – ноги на ширине плеч, ладони соединить перед грудью. Поднять руки вверх в стороны – вдох носом, и. п. – выдох ртом.

**Инструктор:** Вот и закончился наш мастер – класс. Сегодня было очень приятно общаться с Вами. Я надеюсь, что вы получили полезную информацию на сегодняшнем мастер – классе, и эти знания вы, уважаемые воспитатели, будете использовать в воспитании своих детей. Важнейшая роль в физическом воспитании ребёнка по-прежнему принадлежит воспитателям и инструкторам по физической культуре. 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.