**Мастер-класс «Детские тренажеры – современный подход в решении задач физической подготовленности дошкольников»**

**Место проведения:** кабинет.

**Цели занятия:**

- сформировать интерес к занятиям физической культурой;

- познакомить занимающихся с упражнениями с тренажерами простейшего типа – диск здоровья, гантели.

- добиться состояния комфорта, позитивного настроя на занятии.

**Задачи занятия:**

*образовательная*: формировать практические знания, умения, навыки и рациональные приёмы выполнения упражнений, игр для детей старшего дошкольного возраста;

*развивающая*: развивать умения самостоятельно использовать изученный материал в практической деятельности;

*оздоровительная*: улучшать подвижность опорно-двигательного аппарата.

**Инвентарь:** магнитофон, интерактивный комплекс, диски здоровья, гантели по 0, 5 кг.

**Ход мероприятия**

**Теоретическая часть** (длительность 5 -7 минут)

Необходимым условием гармоничного развития личности дошкольника является достаточная двигательная активность. Современные дети, испытывают на себе дефицит движений в связи с увлечением компьютерными играми, чрезмерным просмотром телевизора, обусловливающие появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьёзных изменений в организме как дошкольника, так и школьника в будущем. Растущий организм ребенка нуждается в движении, и удовлетворение этой потребности является важнейшим условием его жизнедеятельности и развития.

Основной формой обучения ребенка движениям и развития физических качеств являются непосредственная образовательная деятельность. Поэтому педагог должен позаботиться об организации двигательной активности детей на занятиях, ее разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к ее содержанию.

Согласно «ФГТ к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования» содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

1. развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

2. накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

3. формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Комплексному решению всех этих задач способствует использование тренажеров в работе с детьми. Занятия с использованием тренажеров направлены на укрепление мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног и на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости и общей выносливости; способствуют повышению интереса к физической культуре и прививают потребность в здоровом образе жизни. Кроме того, занятия на тренажерах  активизируют  познавательную  деятельность  детей, формируют их  нравственно - волевые качества (выдержку, настойчивость, дисциплинированность, решительность, смелость), развивают эмоциональность, любознательность и воображение, а также упражняют  в способах общения со  сверстниками.

Изучив опыт детских садов Москвы, Свердловской области, методическое пособие М.А.Руновой, кандидата пед. наук «Использование тренажеров в детском саду», лекции В.Г.Алямовской «Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении» обозначили цель и задачи занятий с использованием тренажеров.

Цель: Развивать физические качества детей, потребность в ежедневной двигательной активности, осознанное отношение к своему здоровью.

Задачи:

Образовательные области «Физическая культура» и «Безопасность»

* Научить детей определённым двигательным умениям и навыкам в работе с тренажёрами
* Развивать общую выносливость организма ребёнка и его физические качества.
* Научить детей приемам страховки при работе с тренажерами.

 Образовательные области «Здоровье»

* Обеспечить тренировку всех систем и функций организма ребёнка через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки.
* укреплять мышечный тонус в двигательной активности.
* Удовлетворять естественную потребность ребёнка в разных формах двигательной активности.

Образовательные области «Социализация» и «Познание», «Коммуникация»

* Дать представление о профессиях людей, где нужно крепкое здоровье и хорошая физическая подготовка (военные, спортсмены, пожарные, космонавты, полицейские т.д.)
* Развивать уверенность в себе и своих возможностях; развивать актив­ность, инициативность, са­мостоятельность
* Развивать речь детей: обогащать словарь.
* Создать и подкрепить мотивацию родителей на поддержку желания детей стать сильными, выносливыми, смелыми, стремится к самосовершенствованию.

Обогащению опыта способствуют следующие методы и приемы работы:

а) беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;

б) показ техники изучаемого движения;

в) демонстрация плакатов, схем, карточек – заданий и др.;

г) использование зрительных и слуховых, предметных и других ориентиров.

д) игры.

Чтобы сформировать двигательные качества необходимо.

* Увлеченность детей двигательной деятельностью,
* стремление демонстрировать самостоятельно;
* инициативность, свобода выбора движений,
* готовность активно искать новые варианты двигательных действий, сочетать, комбинировать известные движения;
* Адекватная самооценка и развития саморегуляции поведения;
* Осознание отношение к своему здоровью, умения и навыки, позволяющие успешно взаимодействовать с окружающей средой.

Мониторинг работы за три последних года указывает на положительную динамику результатов уровня физической подготовленности детей. Системная работа в данном направлении указывает на стабильные хорошие результаты деятельности.

Бег 30 м

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| 2010 | 47,9% | 47,9% | 4,1% |
| 2011 | 53,2% | 46,8% | 0,0% |
| 2012 | 57,6% | 42,4% | 0,0% |

Челночный бег

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| 2010 | 41,2% | 52,9% | 5,9% |
| 2011 | 41,3% | 56,0% | 2,7% |
| 2012 | 47,9% | 50,7% | 1,4% |

Подъем туловища

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| 2010 | 41,5% | 52,3% | 6,2% |
| 2011 | 44,0% | 52,0% | 4,0% |
| 2012 | 51,6% | 46,9% | 1,6% |

Прыжки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| 2010 | 43,1% | 49,0% | 7,8% |
| 2011 | 42,0% | 55,1% | 2,9% |
| 2012 | 49,2% | 50,8% | 0,0% |

Метание вдаль

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| 2010 | 39,7% | 55,9% | 4,4% |
| 2011 | 41,6% | 55,8% | 2,6% |
| 2012 | 47,7% | 52,3% | 0,0% |

Всем кто любит детей, желаю:

* увидеть необычное в ребенке;
* развить то хорошее, что заложено в нем и приумножить;
* общаясь с ребенком получить эмоциональный комфорт;
* быть целеустремленным самим и помочь ребенку быть победителем!!!

**Основная часть**

**Занятие для детей 6-7 лет.**

**Практическая часть (30 минут)**

Физкультура для всех и каждого! И для всех она должна быть радостью, рождающейся через игру, общение, помощь, взаимопонимание.

***Коммуникативная игра «Я и спорт»*** (длительность 5 минут)

Цель: Создать [условия для](http://ds82.ru/doshkolnik/3354-.html)  межличностного и познавательно-делового общения взрослых.

Создать эмоциональный настрой.

1. Создать [условия для](http://ds82.ru/doshkolnik/3354-.html)  межличностного и познавательно-делового общения детей и взрослых.
2. [Развивать](http://ds82.ru/doshkolnik/1486-.html)  навыки (ведения коммуникации, планирования собственной деятельности ит.п.).
3. Учить делать выбор.
4. Учить планировать собственную деятельность.
5. Развивать умения договариваться о совместной деятельности, распределять роли и обязанности.

Расположение: в кругу

Вначале мастеркласса мне хотелось, чтобы все присутствующие здесь представились и рассказали о своем интересе к спорту и здоровому образу жизни. Начнем с меня. Позитив, хорошее настроение можно передать рукопожатием, но не простым, а позволяющим, каждому из нас почувствовать, насколько мы сильны, доброжелательны друг к другу. Что у нас хорошее настроение, позволяющее нам плодотворно провести время на занятии.

Мне нужны ученики и, я приглашаю 10 добровольцев

Любой урок физкультуры начинается с разминки. В качестве разминки я предлагаю выполнить упражнения с гантелей.

***Разминка с гантелей.***(длительность 4-5 минут)

1. Ходьба на месте.
2. Приставной шаг, приподнимая руки снизу к поясу.
3. Приставной шаг с движением рук из стороны в сторону.
4. Приставной шаг с выставлением пятки вперед, руки от себя.
5. Широкий шаг с захлестом ноги, с движением рук от бедра.
6. Широкий шаг, отставление одной ноги на носок.
7. Ногу в сторону, руки снизу вперед.
8. «Часики» Движение рук по кругу.
9. Прыжки по кругу, одна нога впереди-другая позади.
10. Бег на месте.
11. Ходьба на месте.

Выполнение комплекса упражнений на диске здоровья.

Диск здоровья и упражнения с ним доступны в любом возрасте. Только надо помнить, что при некоторых заболеваниях (атеросклероз, гипертония), лучше перед началом занятий посоветоваться с врачом. В основе упражнений, выполняемых на этом тренажере, лежит вращение. Регулярные занятия на нем формируют правильную осанку, развивают координацию, укрепляют мышцы живота и таза, улучшают кровообращение органов малого таза и брюшной полости.

***Комплекс упражнений с диском здоровья*** разучивание и затем выполнение под музыкальное сопровождение (8-10 минут):

1. Диск здоровья в руках, стойка ноги расставлены. Диск здоровья закрутить как руль, ногу скрестно выставить на пятку.
2. Стоя на диске двумя ногами, поворачивайте туловище вправо-влево, руки за головой. Затем совершая полный поворот вокруг оси, помогая себе руками.
3. Стоя на полу, слегка наклониться вперед и крутить диск.
4. Стоя на диске на одной ноге, другая на полу. Делать повороты ногой влево-вправо.
5. Стоя на диске повороты коленей вправо-влево, делая небольшие приседания.
6. Стоя одной ногой на диске, руки на поясе, поворачивать другую ногу вокруг вертикальной оси. «Ролики»
7. И.п на четвереньках, ладони на диске здоровья. Повороты верхней частью туловища вправо-влево.
8. Сидя на диске, лежащем на полу, упереться ногами о пол. Не двигая руками, вращать диск.
9. Сидя на диске по-восточному. Отталкиваясь руками от пола вращаться вокруг оси на 360 градусов.
10. Возьмите диск и зажмите его между кистями рук. Надавливая одновременно с двух сторон, вращайте руками в противоположных направлениях.

***Упражнение «*Я подую далеко»**

Цель: способствовать востановлению дыхания и формированию воздушной струи.

1-2- вдох через нос, 3-4-5-6- выдох со звуком «С», губы создают препятствие на выдохе.

# *Подвижная игра «Атомы и молекулы»* (5 минут)

*Цель:* создание благоприятной атмосферы, развивать раскованность, коммуникативные навыки, вырабатывать доброжелательное отношение друг к другу.

Ведущий: «Сейчас каждый сжимается в комок. Перевоплощайтесь. Вы – одинокие атомы. Начинается хаотическое броуновское движение, при этом возможны легкие столкновения друг с другом. Будьте осторожны. По моей команде вы соединяетесь в молекулу, число атомов в которой я назову».

Через некоторое время после начала ведущий говорит цифру, например, «пять». Участники составляют группы по пять человек. Те, кто не вошел ни в одну из молекул, выбывают из игры. Затем, другое количество атомов в молекулах и т.д., но не более 4-5 раз. В результате игры группа разбивается на две подгруппы: выбывших и оставшихся на площадке.

***Игровой самомассаж биологически активных зон по А. Уманской***

(3 минуты)

Крылья носа разотри - раз, два, три,

И под носом себе утри - раз, два, три,

Брови нужно расчесать - раз, два, три, четыре, пять,

Вытри пот теперь со лба - раз, два,

Серьги на уши повесь, если есть.

Заколкойц волосы скрепи - раз, два, три,

Сзади пуговку найди и застегни

Бусы надо примерять, примеряй и надевай.

А сюда повесим брошку – разноцветную матрешку.

А сюда браслетики, красивые манжетики.

Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.

Вот как славно потрудились и красиво нарядились.

# *Сянгун для малышей  (автор О.Демичева)* - направление древнейшей китайской оздоровительной системы цигун Комплекс помогает восстановить силы и сосредоточиться (длительность 3 -4 минуты)

1. **Пружинки.**

Стоя, мышцы лица расслаблены, губы сомкнуты, кончик языка касается бугорков за верхними зубами. Руки согнуты в локтях перед собой, ладони направлены друг на друга, перпендикулярны к телу. Плавно развести кисти рук в стороны, а затем свести так, чтобы между ладонями оставалось S=5см.
Мыслеобразы - между ладонями находится светящаяся пружинка.
Ощущения: тепло, покалывания в ладонях.
Упражнения выполняются   медленно, плавно, без остановки.

1. **Дракончик.**

Стоя, руки согнуты в локтях, перед собой, ладони соединены, пальцы перпендикулярны к телу. Начать плавное, непрерывное движение рук вправо-влево. Туловище неподвижно.
Мыслеобраз: представить что на полянке сидит маленький дракончик "весело помахивает своим хвостом".

1. **Золотой шар.**

Стоя. Руки согнуты в ладонях перед собой, ладони округлены и направлены друг на друга (держать шар). Начать движение рук слева направо, как бы рисуя круг.
Мыслеобраз: представить, что в руках находится золотой шар, из которого исходит солнечная энергия.
Ощущения: тепло обволакивает все тело.

# Спасибо!

Участники встают в шеренгу (круг), и ведущий предлагает каждому мысленно положить на левую руку все то, с чем он пришел сегодня, свой багаж настроения, мыслей, знаний, опыта, а на правую руку – то, что получил на этом занятии нового. И если правая рука перевесит левую – это здорово!

Психологический смысл упражнения: Завершающий ритуал. Позволяет задуматься над содержанием и результатом прошедшего занятия, а также завершить его красиво на положительной эмоциональной ноте.

Ведущий: Мне бы хотелось узнать, какое у вас настроение? Каковы ваши впечатления?

***Технология «Рефлексивная мишень»***(4- 5 минут) формировать доброжелательное отношение друг к другу, развивать умение выражать свое отношения к просмотренному(если нужно — критично, но тактично), способствовать сплочению группы.

На листе бумаги формата ватманского листа рисуется мишень, которая делится на четыре (можно и больше, меньше) сектора.
В каждом из секторов записываются параметры – вопросы рефлексии состоявшейся деятельности, взаимодействия. Например, 1-й сектор – оценка содержания; 2-й сектор – оценка формы, методов взаимодействия; 3-й сектор – оценка деятельности педагога; 4-й сектор – оценка своей деятельности.
Каждый участник педагогического взаимодействия маркером или фломастером (ручкой, карандашом) четыре раза (по одному в каждый сектор) "стреляет" в мишень, делая метку (точку, плюс и т.д.). Метка соответствует его оценке результатов состоявшегося взаимодействия. Если участник очень низко оценивает результаты, то метка ставится им в "молоко" или в поле "0" на мишени, если выше, то в поле "5". Если результаты оцениваются очень высоко, то метка ставится в "яблочко", в поле "10" мишени.
После того как каждый участник взаимодействия "выстрелил" (поставил четыре метки) в рефлексивную мишень, она вывешивается на всеобщее обозрение и педагог организует ее краткий анализ.