

## Мастер – класс для воспитателей «Игры на прогулке»

Провел и подготовил: старший воспитатель Чмурова Ирина Викторовна

Цель: Расширять и систематизировать представления педагогов о подвижных играх, как о форме приобщения детей к здоровому образу жизни.

### Задачи

1. Закрепить знания участников мастера – класса об организации и проведении подвижных игр.
2. Повысить профессиональную компетентность участников мастер – класса.

Материалы: мячик.

### **Ход мастер- класса**

Добрый день, уважаемые коллеги! Сегодня мастер - класс будет посвящен подвижным играм на прогулке и их значению в приобщении к здоровому образу жизни дошкольников.

Здоровье всегда считалось одной из высших ценностей человека, основой активной творческой жизни. Крепкое здоровье необходимо педагогу, потому что от него в огромной степени зависит здоровье подрастающего поколения.

Уважаемые коллеги! Я предлагаю вам встать в круг, передавая мячик, друг другу, поделитесь секретами сохранения и укрепления своего здоровья (Участники мастер – класса выполняют задание)

А теперь расскажите, как вы заботитесь о здоровье своих воспитанников? (Участники мастер – класса выполняют задание)

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. Прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении.

*Подвижные игры просто необходимы детям дошкольного возраста - они развивают координацию, благотворно влияя на вестибулярный аппарат, стимулируют кровообращение, укрепляя сердечно-сосудистую систему, способствуют формированию правильной осанки и повышению иммунитета к заболеваниям.*

Подвижные игры принято делить по степени вызываемого у детей мышечного напряжения: на игры большой, средней и малой степени подвижности. Большая подвижность — участвует вся группа (бег, прыжки, «Ловишки», «Пятнашки»); средней подвижности — активно участвует вся группа, но характер движений

относительно спокойный (ходьба, передача предметов ); малой подвижности — движения выполняются в медленном темпе, к тому же интенсивность их не значительна (игра с ходьбой, игры на внимание, «Пузырь», «Найди и промолчи»).

При организации п/и на прогулке необходимо учитывать:

1. Какие занятия предшествовали. Если физкультурное, то на прогулке можно поиграть в одну подвижную и одну малоподвижную игру, если музыкальное, то можно играть в две подвижные и одну малоподвижную игру.
2. Погодные условия, время года, если холодно (больше движений), жарко (игры малой подвижности).
3. Учитывать степень двигательной активности каждого ребёнка.

Каждая игра начинается с выбора водящего. В младшем возрасте водящего назначает воспитатель, в среднем и старшем возрасте можно использовать считалку.

Собирать детей надо быстро (1—2 мин), потому что всякая задержка снижает интерес к игре.

Игровой деятельностью детей руководит воспитатель. Играя с младшими детьми, он действует наравне с ними, нередко выполняя главную роль, и в то же время руководит игрой. В средней и старшей группах воспитатель вначале тоже выполняет главную роль сам, а затем передает ее детям. Он участвует в игре и тогда, когда не хватает пары.

У детей младшей группы кругозор еще не велик, мышление конкретно, внимание неустойчиво, поэтому им даются игры с простым, несложным сюжетом. Движения, которые входят в игры: ходьба, бег, подлезание, прыжки, и т.д. В играх малышей отсутствует элемент соревнования.

В средней группе также даются игры, сопровождающиеся текстом, причем исполнение текста может быть хоровым; например, в играх «У медведя во бору», «Перебежки», «Мы веселые ребята» и т.д. Текст дает ритм движению, помогает развитию речи у детей; окончание текста служит сигналом к прекращению действий или к началу новых движений. Дети старшего возраста более самостоятельны и активны, чем малыши. Их движения становятся более точными, поэтому можно проводить игры и забавы с более сложными двигательными заданиями. В старшей группе даются разного рода «ловишки», игры с мячом и т.д.

Правила в старшей группе усложняются. Выполнение правил требует от детей выдержки, сосредоточенности внимания, наблюдательности, ловкости.

Я подобрала для вас несколько игр для профилактики наиболее распространенных заболеваний.

Для начала предлагаю небольшую разминку

### «Здравствуй»

Здравствуй, солнце золотое!

Поднять руки вверх

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок

Покачать руками

Здравствуй, маленький дубок

Присесть

Здравствуй, утро!

Встать, развести руки в стороны

Здравствуй, день!

Нам здороваться не лень.

Мы живём в родном краю,

Всех я вас приветствую!

Повороты, руки на пояс

Обняться друг с другом.

А сейчас я предлагаю вам игру на формирование правильной осанки.

В задачи игр входят: укрепление опорно — двигательного аппарата, усиление мышечного корсета позвоночника, улучшение функции дыхания. Выработке правильной осанки помогают игры на координацию движений, равновесия.

#### **«Ель, ёлка, ёлочка» (для детей 2-6 лет)**

Педагог предлагает детям пойти в лес. Дети идут за педагогом. Педагог говорит: «В лесу стоят высокие ели, встаньте ровно, как эти стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь». Дети останавливаются, принимают позу правильной осанки (голова, туловище прямо) и раздвигают руки «ветки» слегка в сторону, ладонями вперёд. Педагог: «Пойдёмте дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички?» Дети идут за педагогом. Он останавливается: «Вот и сестрички ели, они пониже, но такие же стройные, красивые». Педагог предлагает детям встать, как ели, - принять правильную осанку, но в полуприседе. «Пойдёмте, дети, поищем ещё сестричек елей. Вот они совсем маленькие, но и удаленькие: красивые и тоже стройные». Педагог просит детей стать маленькими ёлочками. Дети садятся на корточки, голова прямо, спина выпрямлена, ладони слегка разведены в стороны. Игра повторяется несколько раз. Педагог поощряет детей, выполнивших задание правильно.

После того как дети освоят движения, воспитатель или ведущий предлагает по команде принять необходимое положение тела в зависимости от команды (ели, ёлки, ёлочки)

#### **«Подпрыгни до ладошки» (для детей 2-5 лет)**

Дети сидят на скамейке или стоят. Педагог подзывает то одного, то другого ребёнка и предлагает ему дотянуться до ладони, а с 4-5 лет – подпрыгнуть так, чтобы головой достать до его ладони. Руки педагог держит на небольшом расстоянии от головы ребёнка. Вариант игры: подпрыгнуть и достать рукой бубен, яркую игрушку или колокольчик, который педагог держит на некотором расстоянии от головы ребёнка. Самые прыгучие дети соревнуются между собой, прыгая на ещё большую высоту.

Следующая игра для профилактики заболевания органов дыхания. В задачи игр входит восстановление носового дыхания. При ритмичном, с полным выдохом носовом дыхании лучше расслабляется гладкая мускулатура бронхов. При проведении игр необходимо одновременно контролировать правильность осанки и смыкания губ.

#### **«Снежинки» (для детей 5-7 лет)**

Группу детей делят на «снежок», «ветерок», ведущий «Мороз».

«Ветерки» сидят на стульях (скамейке), «снежинки» разбегаются по всей площадке

«Мороз» произносит: «Дуют ветры».

«Ветерки» начинают дуть вместе с «Морозом»: «ш-ш-ш».

«Снежинки» встают на носки, руки у них подняты вверх, кисти расслаблены, они начинают медленно переступать на носках, переходя на лёгкий бег по всей площадке, и кружатся.

«Мороз» говорит, обхватывая себя: «Мороз!»,

«Снежинки» приседают, обхватывая колени руками, приговаривая: «Ахх-х-х», опуская голову на грудь.

«Мороз» произносит: «Подули ветерки, они легко дуют».

Дети не напрягаясь, выдыхают со звуком «ффф-у-у», при этом губы смыкаются в трубочку, и дети дуют на пушок, изображающий летающие снежинки. «снежинки» плавно встают, поднимают руки вверх и на носках легко бегают по всей площадке.

Игра повторяется: «снежинки» становятся «ветерками», и на оборот.

Следующая игра для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы. В задачи игр входит: тренировка основных нервных процессов, повышение согласованности нервно-регуляторных механизмов кровообращения, укрепление тормозных реакций (особенно у гиперактивных детей).

#### **«Ткач и челнок» (для детей 6-7 лет)**

Выбираются «челнок» и «ткач». Остальные дети взявшись за руки и подняв их в виде арки, встают в круг. «Челнок» начинает под одну «арку» вбегать, из - под другой выбегать. Пропустив «Челнок» вперёд, «ткач» спешит за ним в том же направлении. Если после двух или трёх кругов «ткач» поймаёт «челнок», они прекращают игру и их заменяет другая пара.

ИЛИ

#### **«Ловишки с обручем»**

**Атрибуты:** обруч

**Ход игры:** С помощью считалочки выбирается водящий, который стоит в центре круга с обручем в руках. Все остальные игроки стоят по большому кругу. С детьми проговариваются правила безопасности. Дети идут по кругу со словами:

«Мы весёлые ребята, любим прыгать и играть.

Ну, попробуй нас догнать! Раз, два, три-лови!»

Дети убегают, а водящий ловит игроков обручем, когда игрок попадает, останавливается и начинает приседать или выполнять какое-нибудь другое движение или задание предлагаемое взрослым.

В конце подсчитываются дети, которые попались. Отмечается водящий, который поймал больше всего детей. Игра повторяется 2-3 раза.

И заключительная игра для профилактики заболеваний нервной системы

#### **«Дрозд» (игра малой подвижности 4-7 лет)**

Дети распределяются по парам. Игра сопровождается текстом: «Я – дрозд, ты – дрозд, у меня - нос, у тебя – нос (каждый указывает сначала на свой нос, затем на нос партнёра), у меня – гладкие, у тебя – гладкие (указывает на щёки), у меня сладкие, у тебя – сладкие (указывает на губы), я твой друг и ты мой друг». Все обнимаются. Затем пары меняются.