Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Центр развития ребенка – Игринский детский сад №8

МБДОУ ЦРР - Игринский детский сад №8

мастер - класс

**«Весело играем – здоровье прибавляем»**

 Подготовила: воспитатель

Широбокова Н. Н.

 Игра, 2020г.

Цель: Повышение уровня компетенции педагогов в вопросах физического развития детей, через организацию парной физкультуры.

Оборудование: мячи - 10 шт, массажные мячи - 10 шт.

Ход мастер - класса

Ответьте на вопрос "Занимаетесь ли вы дома с ребенком физическими упражнениями?" (Ответы участников мастер - класса).

*(Участники мастер - класса образуют круг)*

"Как вы думаете, занятия с родителями это хорошо или плохо?"

У кого красные фишки выдвигают аргументы "за", зеленые фишки аргументируют "против".

 (*Участники мастер - класса разделились на 2 группы (колонны)*

*красная фишка - "ребенок", зеленая фишка "родитель")*

*Коммуникативная игра "Знакомство"*

"Родитель" описывает своего "ребенка" и наоборот. ("Какая ваша мама?")

**Пока ваши детки маленькие** В младшем возрасте используем занятия в сюжетной форме.

Мы сегодня в гости к нам

Пригласили пап и мам

Заниматься вместе с нами

Я хочу вам предложить.

Чтобы семьям нашим дружным

Всем здоровенькими быть. Отправимся на экскурсию в зоопарк.

|  |  |
| --- | --- |
| И. П. : ноги слегка расставлены, руки опущены вниз.1 - поднять руки в стороны, 2 - руки вверх, 3 - в стороны 4- и.п. опущены вниз | **Тут щенята как проснуться очень любят потянуться.** |
| И.п.ноги на ширине плеч, взявшись за руки. 1 - поворот вправо 2 - и.п.. 3 - влево, 4 - И.п. | **Тигр когти выпускает,****Близко нас не подпускает.** |
| И. П. : ноги слегка расставлены, взявшись за руки.1 - присесть. 2- выпрямились | **Вот смешные обезьянки раскачали там лианы.(дружно приседают)** |
| Прыжки в паре ноги вместе - врозь. Чередовать с ходьбой.  |  **Веселятся зайки, зайки - побегайки, прыгают высоко** |
| **Козлик быстро поскакал****И нечаянно упал****Подвернул козленок ножку****Сел и плачет на дорожке****Я скажу вам всем известно****Без игры не интересно****Надо козлику играть****И с козлятами скакать.****(*Тут все дружно потянулись, улыбнулись, обнялись*** | Ребята, смотрите мы подошли к клетке с козлятамиРодители делают массаж ног своим детям. |

*( наши детки подрастают, дети меняются местами)*

В старшем дошкольном возрасте родители выступают в качестве партнёра, тренера. *(могут контролировать качество выполнения упражнений)*

Ребята я приготовила для Вас «волшебные таблетки» Что это?

Дети: Мячи.

 А почему, я назвала их волшебными таблетками?

Дети: Потому что, они похожи на таблетки. Имеют круглую форму.

Инструктор: Для чего мы принимает таблетки?

Дети: чтобы вылечиться, чтобы не болеть.

Правильно! Игры с мячом - развивают ловкость, быстроту, координацию, глазомер. Еще в древние времена Римский врач прописывал игры с мячом своим больным в качестве лекарства.

А, я предлагаю вам сделать зарядку с мячами.

|  |  |
| --- | --- |
| И:п-встать спинами друг к другу, плотно прижавшись, мяч у ребёнка в опущенных руках; 1-подняться медленно на носки, одновременно поднять мяч вверх, потянуться сказать «хоп», передать мяч взрослому; 2-вернуться в и.п.мяч у взрослого | Дотянись |
| И.п.- то же, ноги шире плеч, отойти на один шаг друг от друга; 1- наклон, передать мяч между ног взрослому, сказать привет; 2- и.п. | Привет |
| И.п.- ноги врозь, стопы параллельно стоя спиной друг к другу;1 - ребенок поворачивается вправо, взрослый берет у него мяч; 2 - и.п.; 3 - ребенок поворачивается влево и берет мяч у взрослого;4 - и. п. Указание: ноги с места не сдвигать. | Мяч по кругу |
| Выполняем пас друг другу. | Играем ножками с мячом. |

проиграть 2 эстафеты. 1 эстафета "Мяч в ворота"

2 эстафета "Полоса препятствий - забор"

*(в подготовительной к школе группы ребенок выступает в качестве тренера, может обучить взрослого)*

|  |  |
| --- | --- |
| массаж с массажными мячами | (берут массажные мячи образуя круг). Фоном звучит тихая музыка.1. Массаж кистей рук:Ёжики в ручки забираются. Ёжик, ёжик, ты колючий, Покатайся между ручек. Мячик катается, ладошка улыбается. Детки стараются, ёжик медленно катается. Вдруг он быстро побежал, побежал, побежал. На ладошку нажал. Посмотри-ка, ямки стали, а ладошки не устали.2. Массаж правой и левой руки:Катаем мячик вверх и вниз сначала по одной руке, затем по другой, слегка надавливая на   мяч (от кисти к плечу и обратно). Массаж спины друг другу по кругу. |

*Участники образуют круг.* Скажите "Что вы почувствовали (какие впечатления) после нашей встречи?" Ответы...

 Практические занятия построены таким образом, что помогают родителям проявить себя в новом качестве партнера, тренера, друга.

 На открытых занятиях и практикумах родитель имеет возможность не только наблюдать образовательный процесс, но и оценить характер активности своего ребенка.

 Таким образом, только совместными усилиями мы можем воспитать сильных, бодрых, веселых, а значит, и здоровых детей. Ведь недаром говорят "Здоров будешь – всё добудешь! Так будьте здоровы!"