**Мастер-класс с воспитателями:**

**«Спортивные подвижные игры как средство повышения двигательной активности детей дошкольного возраста»**

**Цель:**

**-** Повысить профессиональную компетентность коллег в вопросах внедрения спортивных игр как средства повышения двигательной активности детей старшего дошкольного возраста, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей.

**Задачи:**

* обучение участников мастер – класса навыкам, составляющим основу транслируемого педагогического опыта;
* отработка приемов в деятельностном режиме
* - внедрить в режим двигательной активности новые игровые задания, игры, упражнения

Здравствуйте, уважаемые коллеги!

Хочу представиться – зовут меня (……)

- Скажите громко и хором, друзья,

Деток вы любите? (Нет или да)

Пришли вы учиться,

Иль сил совсем нет?

Вам лекции хочется слушать здесь? (Нет)

Я вас понимаю….

Как быть господа?

Проблемы детей решать нужно нам? (Да)

Дайте мне тогда ответ

Помочь откажетесь мне? (Нет)

Последний вопрос, ответьте, друзья

Активными будете? (Нет или да)

Большое спасибо.

Темой нашего мастер-класса является «Спортивные подвижные игры как средство повышения двигательной активности детей старшего дошкольного возраста»

И прежде чем начать, я хочу рассказать Вам однупритчу.

Притча:

Давным-давно, на горе Олимп жили–были боги.

Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля.

Стали думать: каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным».

А 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. А самый мудрый из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека, пусть он его поищет».

Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье.

Только вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

А помочь ребёнку найти этот дар, сохранить и укрепить должен воспитатель! И слова Сухомлинского актуальны сегодня как никогда:

*Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависят их духовная жизнь и мировозрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.*

*В. А. Сухомлинский*

Как показывает статистика, в настоящее время наблюдается ухудшение здоровья дошкольников, а здоровье всегда считалось одной из высших ценностей человека.

Проведенные исследования установили, что современные дети много времени уделяют компьютерным играм, в следствие чего снижается двигательная активность, нарушается координация движений, ловкость. Ведь при недостаточно развитой координации не получится широкого замаха, сильного броска мяча при метании предмета; овладение скоростью бега; прыжка в длину. Способность правильно координировать движения – залог того, что воспитанник будет точно выполнять общеразвивающие упражнения и основные движения. А от этого зависит степень нагрузки на весь организм.

Подвижные игры просто необходимы детям дошкольного возраста для повышения двигательной активности, развития координации движений и ловкости.

Подвижным играм присущи образовательные задачи. Игра оказывает большое воздействие на формирование личности, поскольку в ней проявляются и развиваются умения анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Правила и двигательные действия подвижной игры создают у играющих верные представления о безопасном поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми.

Кроме того, подвижные игры расширяют общий кругозор детей, стимулируют использование знаний об окружающем мире, человеческих поступках, поведении животных; пополняют словарный запас; совершенствуют психические процессы.

Мы с вами поиграем в подвижные игры для всех возрастных групп.

Для раннего возраста выбираем наиболее простые игры, которые привлекают своей простотой и яркостью. Лучше использовать игры-забавы с использованием доступных атрибутов, сопровождаемые текстом.

***«Карусель»***

Цель: развивать у детей равновесие в движении, навык бега, повышать эмоциональный тонус.

Описание. Воспитатель предлагает детям покататься на карусели. Держит в руках обруч *(находясь в середине обруча)* с привязанными к нему разноцветными ленточками. Дети берутся за ленточки, воспитатель двигается с обручем. Дети идут, а затем бегут по кругу. Воспитатель говорит:

Еле-еле, еле-еле завертелись карусели,

А потом, а потом всё бегом, бегом, бегом!

Тише, тише, не бегите, карусель остановите,

Раз и два, раз и два, вот и кончилась игра!

Дети останавливаются.

Усложнение. Предложить детям разбежаться по площадке, а по сигналу воспитателя собраться на карусель.

Для воспитанников младшей группы рекомендуются игры с текстом. При проведении таких игр воспитатель выразительно читает текст, сопровождая его соответствующими движениями. Такие игры воспитывают у детей чувство ритма. Ребята, слушая воспитателя, стараются подражать его движениям. Дети младшего дошкольного возраста подражают в игре всему, что видят: отражение жизни взрослых или животных. Дети с удовольствием летают, как воробушки, взмахивают руками, как бабочки крылышками, и т. д. Стремление к одухотворению неживой природы объясняется желанием ребенка придать изображаемому в игре образу живой характер.

***«Лягушки»***

Цель: развивать координацию движений, ловкость, упражнять в прыжках на двух ногах.

Описание. Посередине площадки чертят большой круг или кладут шнур в форме круга. Группа детей располагается по краю круга, остальные сидят на стульчиках, расставленные по одной стороне площадки. Вместе с детьми, сидящими на стульчиках, воспитательговорит следующие слова:

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки,

Ква-ква-ква, ква-ква-ква,

Скачут вытянувши ножки.

Дети стоящие по кругу подпрыгивают, изображая лягушек. По окончании стихотворения, сидящие на стульчиках, хлопают в ладоши *(пугают лягушек)*; лягушки прыгают в болотце и перепрыгивают черту – и тихонько присаживаются на корточки.

Усложнение. По окончании стихотворения, сидящие на стульчиках, хлопают в ладоши и ловят лягушек; лягушки быстро прыгают в болотце, перепрыгивают черту – и присаживаются на корточки.

К средней группе у детей накапливается двигательный опыт, движения становятся более координированными. Учитывая этот фактор, педагог усложняет условия проведения игры: увеличивает расстояние для бега, метания; подбирает игры, упражняющие в ловкости, смелости, выдержке. В средней группе воспитатель уже распределяет роли среди детей. Ведущая роль поначалу поручается детям, которые могут с ней справиться. Педагог отмечает успехи детей в игре, воспитывает доброжелательность, честность, справедливость.

***«КОШКА И МЫШКА»***

Цель: Развивать у детей умение быстро действовать по сигналу, ходить, сохраняя форму круга. Упражнять в беге с ловлей.

**Описание:** Все играющие, кроме 2, становятся в круг, на расстоянии вытянутых рук, и берутся за руки. В одном месте круг не замыкается. Этот проход – называется воротами. Двое играющих, находятся за кругом, изображают мышку и кошку. Мышка бегает вне круга и в кругу, кошка – за ней, стараясь поймать ее. Мышка может вбегать в круг через ворота и подлезать под руки стоящих в кругу. Кошка – только в ворота. Дети идут по кругу и говорят:

«Ходит Васька серенький, хвост пушистый – беленький.

Ходит Васька – кот.

Сядет, умывается, лапкой вытирается, песенки поет.

Дом неслышно обойдет, притаится Васька – кот.

 Серых мышек ждет». После слов кошка начинает ловить мышку.

***Правила:***

Стоящие в кругу не должны пропускать кошку под сцепленные руки.

Кошка может ловить мышку за кругом и в кругу.

Кошка может ловить, а мышка убегать после слова *«ждет»*.

Варианты: Устроить дополнительные ворота, ввести 2 мышек, увеличить количество кошек.

В подвижных играх детей старшего дошкольного возраста используются более сложные движения. Перед ребятами ставится задача мгновенного реагировать на изменение игровой ситуации, проявлять смелость, сообразительность, выдержку, смекалку, сноровку. По мере овладения навыками ориентировки в пространстве вводятся игры с элементами соревнования.

Предлагаю проиграть эстафету

**Эстафета «Пронеси мяч».**

 Участники команд разбиваются на пары.

Каждая пара, зажав мяч между животами, должна обежать конусы змейкой и вернуться к месту старта по прямой. Выигрывает команда, участники которой прошли дистанцию, не уронив мяч.

В подготовительной к школе группе большинство детей хорошо владеют основными движениями. Воспитатель обращает внимание на качество движений, следит за тем, чтобы они были легкими, красивыми, уверенными. Ребята должны быстро ориентироваться в пространстве, проявлять выдержку, смелость, находчивость, творчески решать двигательные задачи. Необходимо ставить перед ними в играх задачи для самостоятельного решения.

***«Бешеная змейка»***

Чем больше народу играет в эту игру, тем интереснее. Все игроки выстраиваются в колонну по одному и держат друг друга за талию. Водящий – это первый игрок колонны. Его задача - осалить последнего игрока.

Итак, первый игрок бежит за *«хвостом»* и все участники за ним. Получается, чем быстрее *«голова»* бежит, тем быстрее удаляется от нее *«хвост»*. Нужно найти удобный момент, когда хвост находится на более близком расстоянии и осалить его.

Осаленный игрок становится перед ведущим, и теперь он ловит хвост колонны.

Подвижные игры не только совершенствуют двигательные умения ребенка, развивают у него ловкость, быстроту, силу и выносливость, но и способствуют воспитанию таких важных черт характера, как настойчивость в достижении цели, чувство товарищества. В жизни эти качества будут очень полезны.

Один из важных моментов успешности подвижной игры — заинтересованность в ней самих детей, поэтому она должна проводиться живо, эмоционально, непринужденно.

Таким образом, играя и реализуя различные формы активности дети познают окружающий мир, себя, свое тело, свои возможности, изобретают, творят, при этом развиваясь гармонично и цельно.

Вопросы для рефлексии:

Как вы чувствовали себя в позиции обучающихся?

Возник ли у Вас интерес к какой то игре?

Будете ли Вы использовать эту игру в своей практике?

**Спасибо за внимание.**