

Свердловская область
Белоярский муниципальный округ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад №17 «Березка»
п. Совхозный

624046, Свердловская обл., Белоярский р-н, п. Совхозный, ул. Первомайская 4 «в»,
ИНН 6639006938/КПП 668301001
тел./факс 8(34377) 4-51-67, e – mail: super.mdou17@yandex.ru

Мастер-класс для педагогов по физической культуре

С использованием нетрадиционного спортивного оборудования

Провела инструктор по физической культуре:

Емельянова. И.Э.

п. Совхозный. 2024 год

Мастер-класс для педагогов по физическому развитию с использованием нетрадиционного спортивного оборудования

Цель: повышение компетенции педагогов по физическому развитию с использованием нетрадиционного спортивного оборудования.

Здравствуйте, уважаемые коллеги!

Крикните громко и хором, друзья,

Помочь откажетесь мне? (*Нет или да*)

Деток Вы любите? Да или нет?

Пришли Вы на мастер-класс,

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*)

Последнее спрошу Вас я:

Активными все будете (*Нет или да*)

Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем мастер-класс с использованием нестандартного спортивного оборудования.

1 этап – «Свет мой, зеркальце, скажи».

Вы мечтали когда-нибудь найти клад или владеть сокровищем? А может многим из нас сокровище достается при рождении? Но не все в состоянии сохранить, сберечь это сокровище.

Во все времена здоровье считалось эквивалентом красоты, а красота – признаком здоровья. Помните содержание сказки А. С. Пушкина «О мертвой царевне и семи богатырях»? Чтобы удостовериться в своей красоте, царица доставала волшебное зеркальце и спрашивала у него: «Свет мой, зеркальце, скажи, да всю правду доложи. Я ль на свете всех милее, всех румяней и белее?». С помощью вот этого зеркальца предлагаю узнать ответ на вопрос «Что такое здоровье?» (Каждый участник мастер-класса, глядя в зеркальце, дает свою формулировку понятия «ЗДОРОВЬЕ», передавая зеркальце друг другу.

Одним словом – «ЗДОРОВЬЕ» - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней.

2 этап «Я работаю над своим здоровьем». Я буду задавать Вам вопросы. Если ответ положительный, то Вы делаете шаг вперед, если ответ отрицательный – остаетесь на месте:

- я ежедневно делаю утреннюю гимнастику;
- я ежедневно совершаю прогулки перед сном;
- я посещаю бассейн или тренажерный зал;
- я периодически провожу разгрузочные дни;
- у меня отсутствуют вредные привычки;
- я соблюдаю режим дня;
- я правильно питаюсь;
- я эмоционально уравновешен;
- я выполняю профилактику заболеваний.

Итак, кто из Вас оказался рядом с бесценным сокровищем «ЗДОРОВЬЕ»? Это упражнение помогает наглядно увидеть, на правильном ли Вы пути, помогает ли Вы себе в укреплении здоровья, ведете ли здоровый образ жизни.

3 этап А мы с Вами продолжаем наш мастер-класс.

Акционерное общество «Фармстандарт УфаВИТ» предлагает Вам новые витамины «РМОВИТ». Витамины получит каждый, но они не простые. (*Участникам раздают витамины*)

В каждой витаминке есть номерок и сейчас я попрошу выйти участников с номером

1. Вам предлагается разновидность игры «Кольцеброс» - развивает глазомер, ловкость; воспитывает доброжелательность.

На опушке ёж гулял,

Все колечки растерял.

На опушку мы пойдем

Ежу колечки соберем.

Участники по очереди набрасывают кольца ежу на колючки. Витаминкам под номером 2 предлагаем поиграть в теннис.

2. Игра «Теннис» - развивает глазомер, двигательную активность, координацию движений; воспитывает интерес спорту.

Теннис вид большого спорта,

Перспективная игра.

В сердце теннисного корта

Ждет соперников жара.

В ходе партий прояснится,

Кто из игроков силен.

Чья мечта осуществится,

Кто же будет чемпион?

Участники ракетками чеканят мяч, который привязан к ракетке.

3. Сейчас попрошу выйти витаминки с номером 3.

Вам предлагаем игру «Шар затейник» - учит прыгать в высоту; развивает глазомер, ловкость; воспитывает интерес к игре. Шар воздушный, шар воздушный

Вырывается из рук.

Непослушный, непослушный –

К потолку взлетает вдруг.

А на шаре том цветы

Небывалой красоты.

И на каждый на цветок

Прилетит сейчас жучок!

Участники получают жучков на липучке, в прыжке их нужно прилепить к цветам, которые находятся на шаре.

4. Сейчас я хочу пригласить витаминки с номером 4.

Для них мы подготовили «Веселую степаэробику» - учит двигаться под музыку; развивает двигательную активность, чувство ритма, координацию движений; воспитывает интерес к танцам.

Раз, два, три, четыре, пять!

Начинаем танцевать.

Степы в руки мы возьмем,

Танец весело начнем.

Участники одеваются перчатки с пришитыми к ним лентами и под музыку повторяют движения танца.

Сейчас мы предлагаем Вам цветную разминку с палантином – закрепить знание цветов; развивать двигательную активность, внимание. Участникам предлагается выбрать цвет, по сигналу палантин поднимают вверх. Участники чей цвет будет назван меняются местами, пробегая под палантином.

5. Витаминкам под номером 5 предлагается аналог игры «Кто быстрее?» - закрепить знание геометрических фигур, цветов; развивать быстроту, ловкость, слуховое внимание. Участники идут по кругу под музыку, как только закончится музыка необходимо занять геометрическую фигуру.

6. И в заключении мастер-класса с Вами выполним дыхательное упражнение «Веселый снежок» - развивает органы дыхания. Участникам раздаются пластиковые бутылочки, наполненные пенопластом и одноразовые трубочки для коктейля. Делаем глубокий вдох и выдыхаем воздух через трубочку в бутылку.

Зима недаром злится.

Прошла её пора.

Весна в окно стучится

И гонит со двора.

В этот весенний день наш коллектив хочет подарить Вам наши нетрадиционные цветы здоровья. Которые помогут Вам в борьбе с микробами.

Участникам мастер-класса дарят цвет из киндер-сюрпризов, наполненные внутри которых лежит чеснок.

Уважаемые коллеги! Перед Вами «Дерево цели и пожеланий». Я хочу задать Вам последний вопрос:

- Что Вы ждали от этого мастер-класса и оправдались ли Ваши ожидания?
Если Вы получили, то что хотели, то поместите листочек вверху на ветвях.
Если наполовину, то на стволе. Если же не получили ничего, то оставьте листочек на корнях дерева.

Мне остается только поблагодарить участников за внимание и за работу.
Пусть исполняются самые несбыточные мечты и нереальные желания!
Творческих всем успехов!