

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 16», ДО 1
141300 г. Сергиев Посад, ул. 2-ой Кирпичный завод, д.22Б
Тел./факс 8(496)54-9-18-92

Мастер – класс

для педагогов

по физическому воспитанию



Подготовила и провела
воспитатель высшей кВ. категории
Иванова Вера Петровна

Цель. Закрепление начальных представлений о положительном влиянии занятий физкультурой на здоровье человека.

Задачи.

Воспитательные: воспитывать умение договариваться, распределять действия при сотрудничестве.

Развивающие: развивать физические качества: силу, ловкость, быстроту, слуховое внимание, способность решать интеллектуальные задачи в соответствии с возрастом и умение планировать свои действия для достижения конкретной цели.

Образовательные: продолжать формировать представление о зависимости здоровья от занятий физкультурой; продолжать учить пользоваться схемами.

Оздоровительные: продолжать сохранять и укреплять здоровье на занятиях по физическому воспитанию.

Материал. Цветок здоровья, схемы разных видов ходьбы, табличка с надписями, гимнастические палки, схема полосы препятствий, 3 обруча, одна гимнастическая скамейка, 5 кеглей, 6 кубиков, запись песни «Вместе весело шагать по просторам».

Упражнение «Воздушный шар» (о ценности здоровья для человека).

Воспитатель: Нарисуйте воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо. Какие 9 ценностей важны для Вас, настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие. (например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь, дружба, счастье, доброта, доверие, взаимопомощь, отзывчивость, сила).

А теперь представьте, что Ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть уберите 3 (а потом еще 3) слова из списка. Что вы оставили в списке?

А сейчас мы определим рейтинг жизненных ценностей.

1 место - здоровье, 2 место – семья, 3 место ...

Из этого следует, что самое важное для человека – это здоровье.

«Свет мой, зеркальце, скажи» (звучит музыка).

Воспитатели образуют круг, в центре круга надпись «Здоровье» на подставке. С помощью вот этого зеркальца (*показываю*) предлагаю узнать ответ на вопрос «Что такое здоровье?» (*каждый педагог, глядя в зеркальце, дает свою формулировку понятия «здоровья», передавая зеркальце друг другу по кругу*). Да, «здоровье» - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. А как Вы заботитесь о своем здоровье? Я предлагаю проверить, насколько активно вы сами заботитесь о своем здоровье и способствуете его укреплению.

Упражнение «Я работаю над своим здоровьем». Я буду задавать вопросы, если ответ положительный, то делаете шаг вперед, если отрицательный – не двигаетесь.

- я ежедневно выполняю утреннюю гимнастику;
- я иногда выполняю утреннюю гимнастику;
- я ежедневно совершаю прогулки перед сном;
- я посещаю бассейн, тренажерный зал или занимаюсь каким-либо спортом;
- я периодически провожу разгрузочные дни;
- у меня отсутствуют вредные привычки;
- я соблюдаю режим дня;
- я правильно питаюсь;
- я эмоционально уравновешена;
- я выполняю профилактику заболеваний.

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

.

Воспитатель: Говорят, есть на свете волшебный цветок здоровья. Кто найдет его и понюхает, прибавит себе здоровья! Я очень хочу это сделать, чтобы прибавить себе здоровья! А вы хотите?

Воспитатель: Значит, пойдем искать цветок здоровья! А растет он в стране Неболейка. Путь к нему непростой, но очень интересный! А чтобы мы смогли справиться со всеми испытаниями, какие качества нужно взять с собой в дорогу? (*Силу, ловкость и быстроту.*) А еще мы с вами должны быть дружными: в пути всякое может случиться, и нужно друг другу помогать, чтобы все дошли до страны Неболейка! А чтобы наши ноги прошли этот путь и не устали, что нам следует для начала сделать? (*Разминку*)

Разминка «Тетя весельчак»

Воспитатель:Ну, вот мы и провели разминку. Как вы себя сейчас чувствуете? К путешествию готовы?*Да!*

Воспитатель: Тогда в путь! Ой, смотрите здесь какая-то табличка с надписями. Кто из вас может прочесть?

«Налево пойдешь – в сонное царство попадешь,
Направо пойдешь – гору сладостей найдешь,
Прямо пойдешь – здоровье найдешь».

Какую дорогу вы выбираете? А может быть, ляжете спать или конфетами себя побалуете? Почему нет? Тогда пойдем куда?*Прямо!*

Воспитатель: А, что это лежит у нас на дороге?*Гимнастические палки!*

Воспитатель: Как вы думаете, гимнастические палки могут прибавить нам силы на пути к цветку здоровья? Как?*С ними можно выполнять упражнения, и наши ноги и руки станут сильнее.*

Воспитатель: А чтобы было удобно выполнять упражнения с палкой, как нужно встать?*Свободно, чтобы не задевать друг друга.*

ОРУ с гимнастической палкой

1. И.п. – о.с., палка внизу, хват сверху. 1- палка вперед; 2- палка вверх; 3- палка вперед; 4- и.п.
2. И.п. – ноги на ширине плеч, палка внизу. 1- палка вверх; 2-наклон вправо (влево); 3- выпрямиться, палка вверх; 4-и.п.
3. И.п.- о.с., палка внизу, хват сверху. 1- палка вверх, шаг правой ногой назад; 2- и.п.; 3- палка вверх, шаг левой ногой назад; 4-и.п.
4. И.п.- о.с., палка вниз. 1- присесть, палка вперед; 2-и.п. (6 раз).
5. И.п.- о.с.,- сидя ноги врозь, палка в согнутых руках. 1- палка вверх; 2-наклон вперед, коснуться палкой носков ног; 3- выпрямиться, палка вверх; 4-и.п. (8 раз).
6. И.п.- о.с. 1- прыжком ноги врозь, палка вверх; 2- прыжком в и.п. (на счет 1-8 повторить 3 раза)

Упражнение на дыхание «Спускаем воздух в воздушном шаре».

Воспитатель: Как вы себя чувствуете? Помогли вам гимнастические палки прибавить силы? *Да!*

Воспитатель: Оставим их для других людей, которые захотят добраться до страны Неболейка, а нам пора идти дальше. Уф, мы с вами уже больше половины пути преодолели. Я чувствую, что скоро мы доберемся до места. А что это за схема впереди? *Это полоса препятствий.*

Воспитатель: Под ней написано «Кто эту полосу выложит и пройдет, в страну Неболейка попадет!» Как же нам быстро выложить полосу и сделать так, чтобы все приняли в этом участие? Ведь кто не поучаствует в этом деле, не дойдет до страны Неболейка! *Распределить обязанности!*

Воспитатель: Значит, надо разделиться на сколько групп? *На четыре!*

Воспитатель: Сколько нужно кубиков? Обручей,? Кеглей? Гимнастических скамеек? *(считают по схеме и отвечают, затем разносят оборудование на места согласно схеме)*

Инструктор. Готовы? Тогда начнем!

ОВД

1. Ходьба с перешагиванием через кубики.
2. Ходьба по гимнастической скамейке руки на поясе.
3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.
4. Ходьба змейкой между предметами

Воспитатель: Молодцы! Волшебный цветок здоровья совсем близко. А вот и он! В стране Неболейка цветок здоровья распустился. Понюхайте его. Чем пахнет цветок здоровья?
Чесноком.

Воспитатель: А почему, как вы думаете, цветок здоровья пахнет чесноком?
Запах чеснока отпугивает всех микробов.

Воспитатель: Жители страны Неболейка дарят вам цветок и желают здоровья! Чтобы ни один микроб к вам даже не приблизится. Как думаете, наше путешествие было успешным? Мы достигли нашей цели?
Да! Мы дошли до цветка здоровья и понюхали его!

Воспитатель: Здоровья у вас прибавилось? *Да!*

Воспитатель: А что по пути в страну Неболейка помогло вам прибавить здоровья? *Упражнения, гимнастические палки, прохождение полосы препятствий, игра, цветок здоровья.*

Воспитатель:Верно! А какие качества вам помогли пройти до страны Неболейка?*Смелость, ловкость, сила и т.д.*

Воспитатель:А сейчас нам пора возвращаться в детский сад.

Ходьба в колонне под песню «Вместе весело шагать по просторам»