

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 12 «Аленушка» г.Сальска

Практикум

«Вариативность подвижных игр, как средство приобщения к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста»

Инструктор по физической культуре
Свита М.В.

Сальск - 2020г.

Практикум

Тема: «Вариативность подвижных игр, как средство приобщения к ЗОЖ детей дошкольного возраста».

Цель:

Повысить профессиональную компетентность участников практикума.

Задачи:

1. Передача опыта путем прямого участия и комментированного показа последовательности действий;
2. Рефлексия собственного профессионального мастерства участниками.

Участники: воспитатели МБДОУ.

Оборудование: конфеты для жеребьевки с разноцветными фантиками, музыкальное сопровождение, бумажные ободки на голову Кошка и Мышка, Вирус; нестандартное оборудование: «Разноцветные дорожки и кубики», полотно с ручками «Парашют», «Резиночка», полотно с отверстиями «Полянка»; обручи.

Ход мастер-класса.

(Участники в музыкальном зале располагаются сидя на стульях)

Инструктор по физической культуре:

Здравствуйте, уважаемые коллеги!
Скажите громко и хором, друзья,
Деток вы любите? (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? (Да)

И.Ф.: *И прежде чем начать, я расскажу вам одну притчу.*

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,

пытаюсь найти своё здоровье. Только вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

И.Ф.: Помочь ребёнку найти этот дар, сохранить и укрепить должны мы с вами- педагоги! И слова В.А. Сухомлинского актуальны сегодня как никогда: «Я не побоюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье- это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависят их духовная жизнь и мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Наш практикум посвящен подвижным играм и их значению в приобщении к здоровому образу жизни дошкольников.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека.

Актуальность ЗОЖ вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков экологического, техногенного и психологических процессов. А ведь нам так хочется жить по-другому, не так ли?

И.Ф.: *Поделитесь секретами сохранения и укрепления своего здоровья.*
(Участники с места отвечают на вопросы)

Ответы педагогов:

- « Я отказалась от вредных привычек »
- « Соблюдаю питьевой режим »
- « Я за здоровый сон »
- « Предпочитаю свежеприготовленную пищу, а не полуфабрикаты »
- «Я много провожу времени на свежем воздухе».

И.Ф. : «*А как вы заботитесь о здоровье своих воспитанников?*»

(Участники мастер – класса с места отвечают на вопросы)

- « Занимаемся физической культурой на свежем воздухе»
- « Проводим регулярные беседы по теме «Я и мое здоровье»
- « В детском саду сбалансированное питание»
- « Проводим закаливание. Такое как контрастное обтирание. Хождение по коррегирующим дорожкам»
- « Летом солнечные ванны и босохождение»
- « Проводим спортивно-оздоровительные мероприятия».

И.Ф.: Дошкольный возраст является самым важным этапом становления способностей человека. С рождения и до семи лет закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития.

Важное место в жизни ребенка занимает игра. К подвижным играм дети проявляют особый интерес. Они привлекают их своей эмоциональностью, разнообразием сюжетов и двигательных заданий, в которых имеется возможность удовлетворить свойственное детям стремление к движениям. Подвижная игра одно из самых важных средств всестороннего воспитания

детей дошкольного возраста. Характерная особенность подвижных игр – это комплексное воздействие на организм и на все стороны личности ребенка.

В связи с этим важно творчески подходить к проведению физкультурных занятий детей и при необходимости самостоятельно составлять игровые задания, содержащие такие виды движений, в которых ребенок особенно нуждается в данный момент.

В младшем дошкольном возрасте большое значение имеют сюжетные подвижные игры. В таких играх действия детей определяется ролью, которую они выполняют. Сюжетные игры позволяют малышам закреплять свои знания о предметах и окружающем мире. Огромный эффект имеет использование атрибутов, элементов костюмов, подчеркивающих особенностей главных персонажей, которых дети хорошо знают и с удовольствием стремятся им подражать. Подвижные игры необходимы детям и старшего дошкольного возраста, так как они развивают координацию, благотворно влияя на вестибулярный аппарат. Стимулируют кровообращение, укрепляя сердечно-сосудистую систему, способствуют формированию правильной осанки и повышению иммунитета к заболеваниям.

И.Ф.: Уважаемые коллеги, предлагаю вам угоститься конфетой. А теперь посмотрите на цвет фантика. Попрошу выйти обладателей голубых фантиков. Я предлагаю вам поиграть в игры с использованием нетрадиционного спортивного оборудования.

Малоподвижная игра «Кто быстрее доберется до финиша»

Содержание: На полу закрепляются полотна разного цвета, к каждому полотну прилагается кубик такого же цвета. На гранях кубика изображены точки от 1- до 6 шт. Игроки располагаются на старте, одновременно бросают кубики. У кого сколько точек выпало, столько необходимо сделать прыжков на двух ногах с продвижением вперед. Кто быстрее доберется до финиша, тот становится победителем.

Игра развивает координацию, ловкость, умение концентрироваться.

(Участники играют в игру).

И.Ф.: Следующая игра очень примитивна по своим движениям, в тоже время она организует малышей и доставляет им огромное удовольствие.

Подвижная игра «Грибок»

Содержание: Игроки стоят по кругу и держатся руками за парашют- большой лоскут ткани состоящий из разноцветных секторов. Плавно поднимают его три раза со словами:

«Дует- дует ветерок,
Заходите под грибок!»

На третий раз, не отпуская парашют, заходят внутрь, и он плавно опускается сверху на всех.

Игра развивает: умение соотносить действия со словами, соотносить свои действия с действиями других участников.

(Участники и играют в игру)

И.Ф.: *Молодцы, все старались, поднимали парашют одновременно, не торопились. Присаживайтесь на свои места.*

И.Ф.: Приглашаю команду оранжевых фантиков. Вам предстоит поиграть в подвижные игры с правилами.

Подвижная игра «Жевательная резинка»

Содержание: Идеальное количество игроков зависит от длины главного атрибута игры- резинки. Все игроки надевают резинку на себя, на одной из комбинаций разной высоты: на щиколотку, на область колена или бедра, до уровня шеи.

Правила: Под музыку игроки двигаются по часовой стрелке, когда музыка выключается, необходимо как можно быстрее освободиться от «Жевачки», кто оказался последним, тот считается прилипшим.

Игра развивает: ловкость, смекалку, быстроту, умение играть в коллективе, стремление к победе.

(Участники играют в игру).

И.Ф.: *Продолжим. Поиграем в один из вариантов игры с использованием нетрадиционного оборудования для усложнения задания.*

Подвижная игра "Золотые ворота»

Содержание: Если играющих меньше 20 человек, то выбирается двое игроков, которые берутся за руки и поднимают их вверх, образуя «ворота». Остальные будут проходить в ворота. Игроки напевают:

«В золотые ворота
Проходите господа,
Первый раз прощается,
Второй раз разрешается,
А на третий раз
Не пропустим вас!»

Правила игры: Игроки которые пробегают в ворота, первый раз должны пробежать под полотном, второй раз над полотном, наступая в отверстия, третий раз под полотном. На последних словах «ворота» резко опускаются, кто оказался под ними считаются пойманными и становятся новыми «воротами».

(Участники играют в игру).

И.Ф.: *Замечательная и веселая получилась игра. Благодарю игроков, присаживайтесь на свои места.*

Ф.И.: *К сожалению большинство детей нынешнего поколения либо совсем не играют, предпочитая компьютерные игры, либо играют очень мало. Современные дети играют в современные игры. Дети переносят опыт компьютерной игры в дворовые подвижные игры. Все чаще стало слышно, что они играют в зомби и другие непонятные взрослому человеку слова. Перед педагогами стоит непростая задача. Помогать детям развивать*

сюжеты, которые им понятны, сохраняя баланс между желанием детей и пользой для них.

А сейчас настала пора поиграть обладателей зеленых фантиков.

Подвижная игра "Эпидемия" для детей старшего дошкольного возраста

Содержание: Считалочкой выбирается ловишка- «Вирус», он располагается в дальнем углу площадки. Все остальные игроки –жители города, они занимают места в обручах - «домах».

Правила: По словесной команде педагога «День», все игроки выходят из обруча и передвигаются по всей площадке. По словесной команде «Вирус идет», ловишка выбегает и начинает ловить игроков. Игроки должны спрятаться, в любой свободный домик, который рядом с игроком. В одном домике один житель. Житель, которого «Вирус» поймал пропускает одну игру, сидит на скамейке «В карантине».

(Участники играют в игру)

Ф.И.: *Уважаемые участники, вижу, что вам очень понравилась игра. Мне очень приятно. Все мы убедились, что в современном ритме жизни ребенку самому приходится решать, как действовать. Все это способствует развитию самостоятельности, инициативы, сообразительности. Но все же, именно педагог регулирует игровую деятельность ребенка. Ведь двигательная активность – самый важный фактор, влияющий на здоровый образ жизни. И старые русские-народные игры не должны быть забыты.*

Ф.И.: *Приглашаю всех участников практикума. Команды, в шеренгу становись!*

Подвижная игра "Змейка"

Содержание: Вариант игры «Ручеек». Игроки становятся в три шеренги, берутся за руки, поднимают руки, образуя воротца. Первые игроки проходят в первые воротца, затем во вторые, в третьи и т.д. Все остальные участники повторяют движения змейкой за направляющим.

Правила: Та шеренга, которая быстрее замкнула круг, начинает кружиться. Игроки этой шеренги считаются победителями.

(Участники играют в игру)

И.Ф.: *Внимание! Участники, отгадайте загадку.*

Мордочка усатая,

Шубка полосатая, часто умывается, а с водой не знается.

(Ответ участников хором: «Кошка»)

И.Ф.: *Вы догадались в какую игру мы поиграем?*

(Ответ участников хором: «Кошки-Мышки»)

И.Ф.: *Проявим с вами фантазию. Предлагаю следующий вариант игры.*

Подвижная игра «Кошки-мышки»

Содержание: Игроков должно быть десять и более человек. Выбираются кошка и мышка. Остальные игроки встают в колонны и шеренги на одинаковом между игроками расстоянии, чтобы могли быстро взяться за

руки, образуя лабиринт. Педагог наблюдает куда бежит Мышка и пытается ей освободить путь, чтобы она не попалась кошке в лапы. По команде для колон и шеренг «Налево» или «Направо», игроки делают поворот и меняют сцепление рук с другими игроками.

Правила: Мышка бегает только по длинным лабиринтам, через руки игрокам пробегать нельзя. Кошка также догоняет только по длинным лабиринтам колонн или шеренг.

(Участники играют в игру)

И.Ф.: *Благодарю за участие игроков. Как видите, вариантов может быть очень много. (Участники присаживаются на свои места.)*

И.Ф.: *Наши воспитанники должны быть здоровыми, а для этого необходима систематичность выполнения, привычка. В течение дня используйте каждую свободную минутку для подвижной игры, чтобы доставить удовольствие детям.*

Рефлексия. Технология «Зарядка»

И.Ф.: *Дорогие участники, приглашаю вас всех, чтобы дать оценку сегодняшнему мероприятию. И через выполнение определенных движений выразить свое отношение к практикуму.*

Предлагаю выполнить следующие движения:

- присесть на корточки- очень низкая оценка, негативное отношение;
- основная стойка, руки по швам – удовлетворительная оценка, спокойное отношение;
- согнуть руки в локтях - хорошая оценка, позитивное отношение;
- поднять руки вверх, хлопая в ладоши, приподнявшись на носочки -очень высокая оценка, восторженное отношение.

(Каждый участник по своему усмотрению производит какое-либо движение.)

И.Ф.: *Уважаемые коллеги благодарю вас за участие. Желаю здоровья вам и вашим близким. Здоровье всегда считалось высшей ценностью человека. Будьте здоровы, до новых встреч.*