

Департамент образования администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение детский сад № 316  
МБДОУ детский сад № 316

---

620902, Екатеринбург, с. Горный Щит, ул. Октябрьская, 23  
Тел./факс 266-03-07

# **Мастер – класс**

## **«Двигательная активность детей на прогулке»**

Составитель:  
Инструктор по ФК  
Бутакова П.О. 1КК

Екатеринбург 2022г.

**Цель:** Повышение профессиональной компетентности педагогов в вопросах здоровьесбережения дошкольников.

**Задачи:**

Расширить и углубить знания педагогов о содержании и особенностях организации работы по физическому развитию детей дошкольного возраста.

Совершенствовать навыки работы по укреплению здоровья детей всех возрастных групп.

Развивать творческий потенциал педагогов

### **Организационная часть**

*«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.*

*От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы ...»*

*В.А. Сухомлинский*

Здоровье – это основание жизненной целостности организма, а болезнь источник ее распада. Здоровый ребенок – эталон и практически достижимая норма детского развития. Его оздоровление это не совокупность лечебно- профилактических мероприятий, а форма развития. Расширения психофизиологических возможностей детского организма.

Одним из основных факторов оздоровления детей является двигательная активность. Первые семь лет - это годы бурного психического и физического развития ребёнка, организм которого и его функции ещё далеко не совершенны и легко подвергаются различным воздействиям. Вот почему так важно чтоб в этот период развития детей мы обеспечили им педагогически целесообразную среду. Правильная организация физического воспитания детей в повседневной жизни обеспечивает выполнение двигательного режима, необходимого для здорового физического состояния ребёнка и его психики в течение дня.

#### **Двигательная активность способствует:**

- повышению устойчивости организма к различным заболеваниям;
- росту физической работоспособности;
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем;
- появлению положительных эмоций, способствующих укреплению психического здоровья.

### **Основная часть**

#### **«Мозговая атака»**

1. Назовите основные виды движения. (Ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, бросание, ловля, метание, упражнения на равновесие, строевые упражнения, ритмическая гимнастика.)
2. Назовите строевые упражнения. (Построение в колонну по одному, в шеренгу, перестроение в колонны по двое, по трое. Размыкание в колонне, в шеренге. Повороты направо налево, кругом.)
3. О чем речь? Кратковременные физические упражнения способствуют смене позы и характера деятельности путем двигательной активности. (физкультминутки)
4. Назовите виды подвижных игр. (С бегом, с прыжками, с лазанием, с метанием, эстафеты, с элементами соревнования, народные игры).
5. Основное специфическое средство развития физических качеств детей - ... (физические упражнения)

6. О чем идет речь? Одно из средств оздоровления и профилактики болезней. У детей пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность на весь день - утренняя гимнастика.
7. Это является для ребенка особым радостным событием, сюда входят разнообразные физические упражнения и веселые подвижные игры, включаются движения, предварительно разученные на физкультурном занятии (физкультурный досуг).
8. Одна из основных моделей организации образовательного процесса детей дошкольного возраста. Условия - создание педагогами предметно-развивающей образовательной среды позволяющей ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально (Самостоятельная деятельность детей).
9. Поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Сохранить и укрепить здоровье детей - главная цель? (Бодрящей гимнастики после сна).
10. Служит удовлетворению потребности дошкольника в движении, имеет определённую наполняемость соответствующую возрасту детей. (Физкультурный уголок).

### **Двигательная деятельность детей на прогулке**

Потребность **детей** в движении наиболее полно реализуется в их самостоятельной деятельности. Самостоятельно, но под руководством воспитателя происходит и освоение всех основных движений. Вот почему так важно создавать условия, необходимые для того, чтобы каждый малыш имел возможность **двигаться столько**, сколько хочет, чтобы деятельность его была содержательной и разнообразной.

Особенностью **детей** дошкольного возраста является их потребность в **активных** и разнообразных движениях. В летнее время эта потребность полностью удовлетворяется. На участке дети увлеченно бегают, лазают по лестницам, качаются на качелях, катаются на **велосипедах**. Дети пролезают сквозь дуги, обручи, шагают по пенечкам, сбивают шарами кегли, играют с мячами. В то же время дети имеют возможность отдохнуть, сидя на скамеечках, расставленных по всему участку, спокойно понаблюдать за играющими сверстниками.

Под кружевной тенью деревьев, на траве можно расстилать легкое одеяло, на котором дети могли бы покувыркаться, поползать, а то и просто полежать, глядя на синее небо и легкие белые облачка.

В сентябре, мае, июне обязательны игры с более длительным бегом, с элементами соревнований, игры, эстафеты.

Поздней осенью и ранней весной на **прогулке** необходимо вводить разнообразные физические упражнения с обручем, скакалкой, кольцом и др. Их можно организовать под навесом на веранде.

Особое внимание удовлетворению **двигательной активности детей** нужно уделять в зимнее время, когда движения несколько ограничены одеждой, когда погодные условия не дают возможности много и разнообразно **двигаться по участку**, как это было в теплое время года.

Моторное развитие осуществляется через самостоятельные действия с игрушками, физкультурным оборудованием, в общении ребенка со сверстниками.

При правильном руководстве **двигательной активностью детей** можно повлиять на разнообразие их игр, движений, не подавляя инициативы.

Основным направлением руководства **двигательной активности детей** является обогащение её разнообразными движениями.

Могут быть применены следующие методы и приёмы:

- совместное выполнение упражнений ребёнка с воспитателем или другими детьми;
- объяснение и показ более сложных элементов движения;
- поощрения.

Все предложенные **педагогические** приёмы и методы индивидуально-дифференцированного подхода к детям должны строиться с учётом интереса ребёнка к играм и разным видам деятельности.

Формы проведения самостоятельной **двигательной** деятельности могут быть самые **разнообразные**:

При подборе игр и упражнений важно учитывать время года и место их проведения.

**Мастер класс по сказкам:**

«Колобок» (инструктор)

«Палочка-выручалочка» (педагоги)

### **Заключительная часть**

«Здоровье – самый главный показатель жизнедеятельности каждого человека, и только с хорошим здоровьем можно жить полноценной жизнью. С самого раннего детства каждый из нас осознаёт важность разумного отношения к своему здоровью...

Все мы прекрасно понимаем, как важно беречь свое здоровье. Но делаем ли мы что-то для того, чтобы сохранить его на долгие годы

Сейчас мы выполним с вами **психотехническое упражнение**, с помощью которого можно снять усталость, обрести внутреннюю стабильность и почувствовать уверенность в себе.

Упражнение называется «**Внутренний луч**».

Приметите удобную позу, сядьте удобно.

*(Включается спокойная музыка)*

Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и медленно, постепенно освещает лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность - спокойного, освобожденного человека, удовлетворенного собой, своей жизнью и своей профессией.

И теперь вместе, не открывая глаза, произносим

**«Я стал новым человеком! Я стал молодым и сильным, спокойным и стабильным! Я все буду делать хорошо!»**