

МБДОУ «Центр развития ребёнка – детский сад №54 «Рябинка»

**Мастер – класс для родителей
«Подвижные игры на прогулке»**

Выполнила:
инструктор по физической культуре
Крашенинникова Е.В.

Цель: Расширять и систематизировать представления родителей о подвижных играх, как о форме приобщения детей к здоровому образу жизни.

Задачи

1. Закрепить знания участников мастер-класса об организации и проведении подвижных игр.
2. Повысить профессиональную компетентность участников мастер-класса.

Оборудование: мячик.

Ход мастер-класса

Добрый день, уважаемые родители! Сегодня мастер-класс будет посвящен подвижным играм на прогулке и их значению в приобщении к здоровому образу жизни дошкольников.

Здоровье всегда считалось одной из высших ценностей человека, основой активной творческой жизни. Крепкое здоровье необходимо родителям, потому что от них в огромной степени зависит здоровье подрастающего поколения.

Уважаемые родители! Я предлагаю вам встать в круг, передавая мячик, друг другу, поделитесь секретами сохранения и укрепления своего здоровья (Участники мастер-класса выполняют задание)

А теперь расскажите, как вы заботитесь о здоровье своих детей? (Участники мастер-класса выполняют задание)

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. Прогулка - это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении.

Подвижные игры просто необходимы детям дошкольного возраста - они развивают координацию, благотворно влияя на вестибулярный аппарат, стимулируют кровообращение, укрепляя сердечно-сосудистую систему, способствуют формированию правильной осанки и повышению иммунитета к заболеваниям.

Подвижные игры принято делить по степени вызываемого у детей мышечного напряжения: на игры большой, средней и малой степени подвижности. Большая подвижность - бег, прыжки, «Ловишки», «Пятнашки»; средней подвижности - характер движений относительно спокойный (ходьба,

передача предметов); малой подвижности - движения выполняются в медленном темпе, к тому же интенсивность их не значительна (игра с ходьбой, игры на внимание, «Пузырь», «Найди и промолчи»).

При организации п/и на прогулке необходимо учитывать:

1. Погодные условия, время года, если холодно (больше движений), жарко (игры малой подвижности).

2. Учитывать степень двигательной активности каждого ребёнка.

Я подобрала для вас несколько игр для профилактики наиболее распространенных заболеваний.

Для начала предлагаю небольшую разминку

«Здравствуй»

Здравствуй, солнце золотое!	Поднять руки вверх
Здравствуй, небо голубое!	
Здравствуй, вольный ветерок	Покачать руками
Здравствуй, маленький дубок	Присесть
Здравствуй, утро!	Встать, развести руки в стороны
Здравствуй, день!	
Нам здороваться не лень.	Повороты, руки на пояс
Мы живём в родном краю,	
Всех я вас приветствую!	Обняться друг с другом.

А сейчас я предлагаю вам игру на формирование правильной осанки.

В задачи игр входят: укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного корсета позвоночника, улучшение функции дыхания. Выработке правильной осанки помогают игры на координацию движений, равновесия.

«Ель, елка, елочка» (для детей 2-6 лет)

Предложить ребенку пойти в лес. Взрослый говорит: «В лесу стоят высокие ели, встань ровно, как эти стройные ели, подтянись, выпрямись». Ребенок останавливается, принимает позу правильной осанки (голова, туловище прямо) и раздвигает руки «ветки» слегка в сторону, ладонями вперед. Взрослый: «Пойдем дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички?» Ребенок идет за взрослым. Он останавливается: «Вот и сестрички ели, они пониже, но такие же стройные, красивые». Предложить ребенку встать, как ели, - принять правильную осанку, но в полуприседе. «Пойдем, поищем еще сестричек елей. Вот они совсем маленькие, но и удаленные: красивые и тоже стройные». Попросить ребенка стать маленькой елочкой. Ребенок садится на корточки, голова прямо, спина выпрямлена, ладони слегка разведены в стороны. Игра повторяется несколько раз.

После того как ребенок освоит движения, взрослый предлагает по команде принять необходимое положение тела в зависимости от команды (ели, ёлки, ёлочки)

«Подпрыгни до ладошки» (для детей 2-5 лет)

Ребенок сидит на стуле или стоит. Взрослый предлагает ему дотянуться до ладони, а с 4-5 лет – подпрыгнуть так, что бы головой достать до его ладони. Руки взрослый держит на небольшом расстоянии от головы ребенка. Вариант игры: подпрыгнуть и достать рукой яркую игрушку или колокольчик, который взрослый держит на некотором расстоянии от головы ребенка.

Следующая игра для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы. В задачи игры входит: тренировка основных нервных процессов, повышение согласованности нервно-регуляторных механизмов кровообращения, укрепление тормозных реакций (особенно у гиперактивных детей).

«Ловишки с обручем»

Атрибуты: обруч

Ход игры: С помощью считалочки выбирается водящий, который стоит в центре круга с обручем в руках. Все остальные игроки стоят по большому кругу. С детьми проговариваются правила безопасности. Дети идут по кругу со словами:

«Мы весёлые ребята, любим прыгать и играть.

Ну, попробуй нас догнать! Раз, два, три - лови!»

Дети убегают, а водящий ловит игроков обручем, когда игрок попадает, останавливается и начинает приседать или выполнять какое-нибудь другое движение или задание предлагаемое взрослым.

В конце подсчитываются дети, которые попались. Отмечается водящий, который поймал больше всего детей. Игра повторяется 2-3 раза.

И заключительная игра для профилактики заболеваний нервной системы

«Дрозд» (игра малой подвижности 4-7 лет)

Дети распределяются по парам. Игра сопровождается текстом: «Я – дрозд, ты – дрозд, у меня - нос, у тебя – нос (каждый указывает сначала на свой нос, затем на нос партнера), у меня – гладкие, у тебя – гладкие (указывает на щеки), у меня сладкие, у тебя – сладкие (указывает на губы), я твой друг и ты мой друг». Все обнимаются.