**Мастер-класс**

«Создание развивающей образовательной среды по образовательной области «Физическое развитие» как одно из условий социализации и индивидуализации воспитанников в соответствии с ФГОС ДО».

**Цель:**

**Ход мастер-класса:**

Здравствуйте, уважаемые коллеги. Все мы работаем по разным образовательным программам и в каждой программе есть раздел «Образовательная область Физическое развитие». Каждый из нас по-разному реализует эту образовательную область, а так как мы являемся инновационной площадкой, то мы делаем наибольший акцент на здоровьесберегающие технологии.

«Здоровье - всему голова», - гласит народная мудрость. Быть здоровым – это естественное стремление человека.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовольствие от работы, стремиться к самосовершенствованию, достигая неувядающей молодости и красоты.

Задача нас, педагогов, создавать такие условия, в которых у детей как можно раньше будет формироваться потребность в здоровом образе жизни.

Уважаемые коллеги, мы хотим в рамках данного мастер-класса рассказать о своей «Педагогической копилке здоровья» и представить вашему вниманию некоторые формы работы, которые помогают нам реализовать задачи по оздоровлению дошкольников в соответствии с образовательной программой при решении задач по социализации и индивидуализации.

**Знакомство (сидя на местах)**

Для начала, давайте познакомимся. В этом нам поможет вот такое тёплое «солнышко» (мандала). Берём «солнышко» в руки, называем своё имя и прилагательное, характеризующее вас.

Я начинаю. Евгений– спокойный (передаю дальше…)

Благодаря этому тёплому солнышку мы все стали немного ближе друг другу. Это упражнение-игра поможет участникам снять эмоциональное напряжение после занятия, поддерживать атмосферу доброжелательности и радости. Необходимо отметить, что каждый называет себя позитивно, выбирая свое положительное качество. Так создается атмосфера положительных эмоций.

Итак, заглянем в нашу копилку.

Это «Мешочек здоровья». В нём собраны игры и упражнения по здоровьесберегающим технологиям. Что это за игры и упражнения, вы сейчас узнаете. Для этого нужно достать бочонок с номером. Кто желает?

**Игры и упражнения:**

1.Игры на развитие мелкой моторики.

Развитие мелкой моторики играет важную роль для общего развития ребенка. Психологи и неврологи утверждают, что мозговая деятельность соотносится с мелкой моторикой (мелкими движениями пальцев), что она связана с нервной системой, зрением, вниманием, памятью и восприятием ребенка. Также ученые доказали, что развитие мелкой моторики очень тесно связано с развитием речи. А объясняется это очень просто. В головном мозге речевой и моторный центры расположены очень близко друг к другу.

Именно поэтому для своевременного развития речи ребенка необходимо большое внимание уделить развитию мелкой моторики. Мелкая моторика непосредственно влияет на ловкость рук, на почерк, который сформируется в дальнейшем, на скорость реакции ребенка.

Мы хотим представить вашему вниманию одну из таких игр.

**«Пальчиковый футбол».**

Данная игра развивает мелкую моторику рук, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, быстроту реакции, а также помогает сформировать командное чувство, когда успех зависит от каждого игрока. Позволяет приобрести ценный опыт общения со сверстниками, умение договариваться, действовать сообща.

Использовать её можно на физкультурном занятии, а также в свободной игровой деятельности детей.

Приглашаем 6 человек, желающих попробовать сыграть в эту игру.

.

**Жонглирование**

 Как же, на самом деле, сложно в наш век удивить ребенка! Они совсем перестали верить в чудеса.  Чем бы ребенка удивить?
Мы достаем три апельсина. Или три теннисных мячика. Тоже мне волшебство, подумаете вы. Но стоит нам подкинуть один из них в воздух, затем второй, третий, и ловить их, ловко перехватывая то правой, то левой рукой и снова запуская в свободный полет, - как у ребенка загораются глаза.

 В наш век «выросших из волшебства» детей ловкость - это то, что продолжает по-настоящему удивлять и восхищать их.
Ловкость – это то, что поможет ребенку преуспеть в любом виде двигательной активности, будь то [спорт](https://kladzdor.ru/catalog/fitboly-i-massazhnye-myachi/) или искусство. Благодаря жонглированию значимо пополняется копилка двигательных фонов, связанных с мышечной синергией – слаженной работой группы мышц, направленной на реализацию определенного движения тела, а также выстраивается связь между мышечным движением и конечным эффектом (целью) этого движения. Таким образом, у ребенка развивается способность как к управлению собственным телом, так и к взаимодействию с окружающим миром. Развивается мелкая моторика, - то есть, способность выполнять точные и скоординированные действия кистями и пальцами рук. Доказано, что развитие мелкой моторики улучшает качество речи, что широко используется логопедами для достижения впечатляющих результатов при работе с детьми. Улучшается речевая активность, растет словарный запас.

Жонглирование как одно из упражнений, в которых движения ребенка постоянно пересекают среднюю линию тела и задействована недоминирующая рука, способствует развитию бинокулярного зрения и слуха, а также интеграции правого и левого полушарий, а значит, гармоничного физического и личностного развития. Жонглирование несет еще одну глубинную пользу. Каждый, кто начинает регулярно заниматься жонглированием, однажды приходит к пониманию, что значимых результатов здесь можно добиться, только если подчинить работу всего своего тела четкой временной организации.

**Гимнастика для глаз**.

Зрение – одно из пяти чувств, с помощью которых человек познаёт, воспринимает и исследует окружающий его мир.

Главной задачей гимнастики для глаз дошкольников является формирование правильного представления о том, что о зрении необходимо заботиться. Регулярная гимнастика для глаз, повышает работоспособность зрения, улучшает кровообращение, предупреждает развитие некоторых заболеваний глаз.

Зрительная гимнастика для глаз в ДОУ может проводиться в различных формах:

Игровая пятиминутка с разными предметами;

Использование зрительных тренажёров (индивидуальные, настенные);

Опора на схему и зрительные метки;

Гимнастика по словесной инструкции, со стихотворениями.

Комплекс упражнений для глаз можно проводить с детьми для снятия усталости, успокоения, как на занятиях (лучше всего в заключительной части), так и в течение дня (особенно перед сном).

Мы хотим познакомить вас с нашими весёлыми шустрыми паучками.

Гимнастика для глаз «Паучок» (под песенку «Паучок» Кукутики)

Данная гимнастика помогает устанавливать позитивное сотрудничество ребёнка с взрослым.

**Массаж спины «Суп»**

Игроки встают друг за другом, кладут ладони на спину впереди стоящего.

Чики- чики- чики-ща! Похлопывают ладонями.

Вот капустка для борща.

Покрошу картошки, Постукивают ребрами ладоней.

Свеколки, морковки,

Полголовки лучку Поколачивают кулачками.

Да зубок чесночку.

Чики- чок, чики- чок- Поглаживают ладонями.

И готов борщичок.

Выполнять подобные массажи с детьми можно на физкультурных занятиях, между занятиями как динамическая пауза, и в режимных моментах (например, после дневного сна). Они помогают сплочению детского коллектива и формированию собственной активной позиции личности

**Координационная (Скоростная) лестница .**

Дошкольный возраст является периодом, когда происходит «пуск» механизмов развития всех физических качеств ребёнка. Целенаправленное и эффективное воздействие на совершенствование физических качеств именно в этом возрасте является мощным средством качественной и целостной подготовки будущего первоклассника .Для развития скоростных качеств, следует использовать упражнения в быстром и медленном беге; развитие ловкости связано с развитием координации. Чем выше уровень развития физических качеств, тем выше точность, ритмичность, согласованность движений, тем успешнее двигательная деятельность ребенка.  Именно поэтому необходимо развивать скоростные и координационные способности у дошкольников, искать новые средства, повышающие интерес к занятиям  по физической культуре, к игровым занятиям.

Передо мной стала проблема: найти интересные и эффективные формы работы. Одним из средств развития,  это использование координационно (скоростной) лестницы в физическом воспитании в ДО

Что же такое  координационная лестница — это отличный тренажер, чтобы повысить скорость и ловкость передвижения ног, координацию движения, баланс, ритмичность, так необходимых в разных видах спорта, особенно игровых, командных, где от игрока требуется особая реакция, быстрая смена направлений движения.

|  |
| --- |
| Характерные особенности координационной лестницы |

|  |
| --- |
| Вариативность |

|  |
| --- |
| Доступность |

|  |
| --- |
| Безопасноть |

|  |
| --- |
| Мобильность |

Среди характерных особенностей скоростной лестницы можно выделить такие, как: вариативность (в применении: в разных видах двигательной активности, различных упражнениях; в изготовлении: из разнообразных материалов), мобильность (компактная, легкая), доступность (используется детьми всех уровней физической подготовленности, с детьми разного возраста), безопасность, простота в использовании

**Цель:**

    Развитие у детей старшего дошкольного возраста с ОВЗ координационных способностей, скоростно-силовых навыков, прыгучести, ориентировки в пространстве.

**Задачи:**

**Оздоровительные**

Укреплять опорно-двигательный  аппарат  и формировать правильную осанку.

Воспитывать физические способности (координационных, скоростных и выносливости).

Развивать физические качества: ловкость, быстроту, прыгучесть.

**Образовательные**

Упражнять в ходьбе, прыжках и беге в разном темпе, с разной частотой работы ног в ограниченном пространстве.

Учить совершать движение (ходьба, прыжки, бег) с изменением направления.

Закреплять умение преодолевать препятствия разного характера, сохранять равновесие.

**Воспитательные**

Воспитывать самостоятельность, творчество, организованность, интерес к занятиям физкультурной, дружеские взаимоотношения.

Воспитывать желание быть здоровыми и укреплять своё здоровье.

**Коррекционные**

     1. Формировать основные движения, физические качества (быстроту, прыгучесть, выносливость, равновесие, ловкость), ориентировку  в пространстве, координацию  движения и др.

     2. Коррекция здоровья и физического развития через применения специальных    средств и методов, способствующих повышению функциональных возможностей, укрепляющих опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивающих и восстанавливающих зрение и зрительно-двигательную ориентировку

Координационную Лесенку можно использовать с ИКТ ,можно вывести на экран карточки с элементами движений где дети могут организовать свой комплекс ,в режимных моментах с использованием мультимедийной доски выстраивают алгоритм упражнений ,под стихотворение, музыку ,на практике можно увидеть и проанализировать с детьми что получается ,что неполучается.

**Технологичность**

       Как и во многих упражнениях на технику, здесь больше важна правильность выполнения, а не скорость выполнения. Сначала нужно учиться делать как надо, а потом учиться делать как надо и в то же время — быстро.

Работа руками

При выполнении упражнений на скорость работа руками так же важна, как и работа ногами. Невозможно бежать, двигая ногами с одной скоростью, а руками — с другой. Скорость должна быть одинаковой, соответственно, руки нужно тренировать одновременно с ногами и желательно с необходимой амплитудой.

 Высота центра тяжести

Старайтесь делать эти упражнения не на прямых ногах, а на согнутых — так в игре вам будет проще применить полученные навыки.

При введении упражнений на координационной лестнице в занятие по физической культуре, необходимо соблюдать основные педагогические принципы обучения, начиная с медленных и контролируемых движений и постепенно переходя к быстрым, а также наращивая координационной сложности.

Для формирования соответствующих навыков необходимо выполнять упражнения несколько раз, некоторые из них со временем стоит усложнять за счет увеличения скорости и дозировки выполнения, включения в работу рук.

Процесс освоения каждого нового упражнения на лестнице проходит в 3 этапа. На первом этапе мы разучиваем упражнения с пояснениями всех элементов. Особое внимание на данном этапе я уделяю не скорости, а правильности выполнения движений.

На втором этапе совершенствуем технику выполнения движений, постепенно усложняя и наращивая темп.

На третьем этапе  используем знакомые движения в самостоятельной и совместной деятельности.

В детском саду можно использовать лестницу, как для разминок (утренняя гимнастика, вводная часть ОД), так и для развития основных видов движений.

На занятиях по физической культуре «скоростную (координационную) лестницу» можно применять начиная с младшей группы для формирование основных двигательных умений и навыков.

**Практика**

Необходимо начинать с Разминки.

Прежде чем начать выполнять упражнения, начинаем с разминки с целью разогрева мышц. Это упражнения на растяжку мышц. Наклоны, выпады вперёд, в сторону, повороты.

Детям просто необходимы подвижные игры, которые развивают координацию движения, вестибулярный аппарат и др.

Предлагаем подвижную игру  «Шагаем по дорожке».

Движения выполняются согласно тексту. Можно выполнять в разном темпе, выполнять с разных исходных положений (правым и левым боком, в прыжке)

Мы шагаем по дорожке,

Укрепляем наши ножки!

Слушаем внимательно,

Делаем старательно!

Как услышишь слово нос, стой на месте ты всерьёз.

Ногу дружно подними, нос и ухо покажи!

Как услышишь слово кот, развернись наоборот,

Шагай дружно, не зевай, слова игры запоминай.

**Игра «Регулировщик».**

Задачи: закреплять навык выполнения движений в соответствии с сигналами «регулировщика», развивать внимание.

Ход игры. Во время ходьбы по «Лесенке» в колонне по одному воспитатель (он идет первым) меняет положение рук: в сторону, на пояс, вверх, за голову, за спину. Дети выполняют за ним все движения, кроме одного – руки на пояс.  Это движение – запрещенное.  Тот, кто ошибается, выходит из строя, становится в конце колонны и продолжает игру. Через некоторое время запрещенным движением объявляется другое

Используя упражнения в тренировочной деятельности, добавляются элементы вида спорта и, если есть, предмет. Активно используется скоростная лестница в игровых видах спорта

Идёт приставным шагом бросает мяч в ячейку перед собой

Подбрасывает мяч

Катает мяч в ладонях.

Тоже можно выполнить с усложнением.

правым или левым боком, мяч перед собой.

На каждый шаг бросает мяч с правой и левой стороны.

Катает мяч в ладонях, идёт спиной вперёд, или может подбрасывать мяч вверх.

Выполнение упражнений, на этапе совершенствования можно выполнять под музыку. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, задает ритм и темп движениям.

В нашем детском саду используем лестницу, как для разминок , так и для развития основных видов движений. Как элемент полосы препятствий использую упражнения с лестницей в игры – эстафеты, спортивные досуги.

**Результативность**

1. Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.

2.Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.

 3.Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.

**Здоровье и безопасность во время занятий на лестнице**

1. Лестницы для выполнения упражнений следует размещать так, чтобы обеспечить достаточно свободного пространства с обеих концов лестниц и по обе стороны от них.
2. Избегайте утомления, которое приводит к ухудшению техники выполнения движений и замедлению работы ног.
3. Правильная постановка ног помогает предотвратить травмы и повреждения ступней и голеностопных суставов.
4. Начинайте медленно, постепенно увеличивая скорость выполнения движений.

**Основные виды движений и упражнений.**

Ходьба, бег, прыжки. Появились упражнения для рук.

Использование обозначений:

 Левая нога Правая нога направление движения

Скоростная лестница маркер

**Возможные упражнения:**

1. Бег с прямой наружной ногой





Ребенок выполняет бег вдоль боковой стороны лестницы, держа наружную ногу в прямом положении. Внутренняя нога перемещается через планки лестницы посредством резкого, быстрого движения.

1. Бег боком с постановкой ног в пространство между ступеньками

Ребенок проходит лестницу в длину, перемещаясь в боковом направлении, ставя поочерёдно ноги в каждое пространство между ступеньками.

1. «Классики»

Ребенок проходит лестницу в длину, прыгая, чередуя ноги врозь (по обе стороны от лестницы), ноги вместе.

1. Прыжки с чередованием внутренней ноги

Ребенок прыжком меняет положение ног

1. Два прыжка вперед, один назад (похожий вариант с шагами, т.е. поочередной постановкой ног)

Ребенок выполняет два прыжка вперед и один назад, повторяя образец до конца лестницы.

1. Вбегание и выбегание в «прямоугольник»

Ребёнок проходит лестницу в длину, перемещаясь боком, поочередно, вбегая с правой ноги, и, выбегая с правой ноги.

Разнообразие прыжковых, беговых упражнений, выполняемых на двух или одной ноге, лицом, спиной или боком по направлению движения, поражает. Используя упражнения в тренировочной деятельности, добавляются элементы вида спорта и, если есть, предмет. Активно используется скоростная лестница в игровых видах спорта,

Сейчас мы приглашаем вас и нам нужно две небольшие группы по 4 человека и попробуем провести занятие аэробики и координационной лестницы при помощи карточек. (ритмичная музыка)

А теперь мы просим всех вас выйти и мы проведем с вами усложненный вариант аэробики на скоростной координационной лестнице.

На этом наш мастер-класс подошёл к концу. Надеемся, он был для вас полезным.