**ГОРОДСКОЕ МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ**

**ИНСТРУКТОРОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

**«Физкультурно-оздоровительная работа с коллективом».**

Подготовила и провела:

инструктор по физической культуре МДОУ детского сада № 28 Грачёва И.А.

Цель: развитие профессионального самосознания, творческого потенциала личности, развития

коммуникативной компетентности инструкторов по физической культуре.

Мастер-класс для инструкторов по физкультуре ДОУ рассчитан на неограниченное количество участников.

Необходимое оборудование: карточки со словами (мяч, обруч, конус, гимнастика пробуждения, профилактика плоскостопия, развитие ловкости), кегли, дуга, мячи, игровой парашют, мячики из сухого бассейна, мелкие предметы из спортивного оборудования.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть | Содержание | Описание |
| Организационная часть | Создание  мотивационной  ситуации. Определение  актуальности мастер - класса. | Уважаемые коллеги. Мы говорили сегодня о физкультурно-  оздоровительных проектах в детском саду, подразумевая, что мы  должны беречь и укреплять здоровье наших воспитанников,  привлекая родителей, влияя на их сознание и родительскую  компетенцию. Но я хочу напомнить, что не менее важным является  сохранение и укрепление физического и психического здоровья  педагогов, членов вашего коллектива.  Все прекрасно понимают, что здоровые (физически и психически) люди лучше и эффективнее работают. Они охотнее берутся за новые проекты (в том числе разработанные инструкторами), проявляют творчество и достигают высокого качества, работая без контроля и неся ответственность за дело.  В силах и компетенции инструкторов по физкультуре разработать физкультурно-оздоровительный проект для членов  коллектива. В нашем саду, планируется проводить фитнес для сотрудников 2 раза в неделю (в тихий час). Хочу сказать, что эти занятия эффективны не только в плане здоровьесбережения, но и окажут большое влияние на сплоченность коллектива и уровень доверия в нем.  Сегодня я приготовила для вас некоторые упражнения, которые несут оздоровительный характер, снижают психоэмоциональное напряжение и помогают создавать благоприятный психологический климат в коллективе. |
| Практическая часть 1 | Игровое упражнение:  «Пять общих  признаков»  Цель: объединение  участников. | Инструкция: участникам нужно разбиться на подгруппы (3 группы – по цвету титульных листов в раздаточном материале). В  каждой подгруппе участникам необходимо найти 5 признаков,  которые их объединяют в течении 2 минут. Также нужно дать  название группы, используя любой признак, которые выделили  участники. Один из участников презентует всю группу. |
| Игра: «Понимаю без  слов».  Цель: активизировать  внимательное  отношение к членам  коллектива; развивать  способность понимать  друг друга, используя  невербальные способы  общения. | Инструкция: каждой группе достается карточка: сначала с простым словом (I группа слов: мяч, конус, обруч),  затем со сложным словосочетанием (II группа слов: гимнастика пробуждения, профилактика плоскостопия, развитие ловкости).  Представитель (или несколько) каждой группы должен без слов,  используя мимику и пантомимику, донести значение слова до участников других групп. |
| Практическая часть 2 | Стандартное и нестандартное оборудование. |  |

А ещё, я бы хотела показать Вам, как с помощью стандартного и нестандартного игрового оборудования мы сможем сделать ребенка чуточку счастливее и здоровее.

В общей системе всестороннего и гармоничного развития физическое воспитание ребёнка дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, хорошей работоспособности; В последние годы заметно возросло физически ослабленных детей. Наиболее эффективным и доступным средством увеличения потенциала здоровья является физическая культура и, прежде всего, двигательная активность.

Как сделать так, чтобы мир движений стал действительно привлекательным, интересным для детей и родителей?

В своей работе я решила использовать с этой целью различные виды традиционного оборудования (кегли, дугу, мяч) и нетрадиционного оборудования, такие как парашют.

Задачи:

Совершенствовать коммуникативные навыки, творческие способности, познавательную активность;

Обогащать эмоциональный опыт ребенка;

Учить согласованности действий в команде;

Снимать психоэмоциональное напряжение.

1. А знаете ли Вы, что **боулинг** в последнее время является одним из самых популярных видов спорта, после футбола, конечно. Сегодня в боулинг хотя бы время от времени играют более ста миллионов человек в 90 странах мира! И что приятно, для того чтоб весело катать шары, неважно ни какого Вы роста, ни Ваша комплекция, ни возраст. Для многих боулинг – прекрасная возможность отдохнуть всей семьей. Тут и спортивный интерес, и азарт, и общий дух победы.

Из всем знакомых атрибутов, таких, как кегли, дуга и мяч я придумала игру «Кегельбан». Кегельбан, в отличие от боулинга, не столь стандартизован, не требует идеальных условий — дорожка может быть любой длины и ширины. И дети с удовольствием подхватили мою идею.

Так чем полезен боулинг для ребенка?

Детский боулинг - это прекрасная для ребенка возможность не только активно и весело провести время, но и с пользой для здоровья.

- Во-первых, боулинг для детей способствует физическому развитию, укрепляет мышцы и воспитывает спортивный дух.

- Во вторых, игра в боулинг развивает терпение, сосредоточенность и трудолюбие.

- В-третьих, что немаловажно, детский боулинг способствует развитию координации движений и концентрации внимания.

- И последний, самый важный пункт - играя в боулинг дети получают заряд радости и позитивных эмоций.

2**. Парашют** – круг из ткани, состоящий из нескольких цветных секторов. Диаметр этого пособия может быть абсолютно любым, от 1 метра и далее, всё зависит от величины помещения и количества человек, принимающих участие в игре.

Большинство упражнений с парашютом включают применение мышц плеча и предплечья в движении вверх-вниз. Бег вокруг парашюта и проходы под ним также составляют значительную часть забав с этим снарядом. Одна из самых важных особенностей игр состоит в том, что для участия в них не требуется каких-то особых навыков и координации движении.

Увлекательные упражнения таким оборудованием открывают широкие возможности для стимулирования общего развития ребёнка, что делает его идеальным элементом игр с младшими детьми.

Почему же с парашютом так здорово играть? Потому что в игре отсутствует соперничество, она воспитывает сотрудничество, учит последовательным действиям и распределению усилий.

Оборудование «радужное настроение» даёт ребёнку богатый спектр новых ощущений: это и яркий зрительный образ, и сильный ветер, и звон натянутого парашюта. Данное оборудование настолько привлекательно само по себе, что обычно детей не приходиться долго уговаривать – они сами мчатся к нему со всех ног. Даже очень стеснительные дети, которые с трудом приобщаются к общим играм, любят играть с парашютом.

Активные дети, играя с Парашютом, учатся соблюдать правила игры, дожидаться своей очереди, взаимодействовать друг с другом.

Если сделать Парашют многоцветным, то это расширяет рамки применения данного пособия для закрепления цвета, навыков счёта, для организации различных игр и развлечений.

ФГОС установил основополагающий принцип – принцип интеграции образовательных областей. Поэтому в своей деятельности я опираюсь на него.

Ой, ребята, что это у нас? Ответы детей – зонт…

На что у нас похоже? На радугу? Давайте перечислим цвета радуги.

А какой он у нас? Мягкий как что? Легкий как что? Пестрый как что?

Это, парашют. А хотите на нем попутешествовать? А на чем мы еще можем путешествовать?

Давайте встанем вокруг парашюта и отправимся в путешествие.

1. Мы шагаем друг за другом

Ровным и красивым кругом.

( ходьба вокруг парашюта)

Руки ставим на бока,

На носках идём пока.

Выше пятки поднимаем

И колени не сгибаем.

( Ходьба на носках, руки на поясе)

Наши стопы укрепляем

Как медведи мы шагаем.

( Ходьба на внешней стороне стопы)

А сейчас мы станем меньше,

В полном присяде пойдем.

( ходьба в присяде, руки на коленях, спина прямая)

Встали, выпрямили спинку.

И по залу, и кругом

Всё бегом, бегом, бегом!

( Бег лёгкий вокруг Парашюта)

Шагом марш!

Спортивным шагом

Друг за другом мы пойдём.

По цветам все разомкнитесь,

В круг красивый становитесь!

2. Наклоны (ориентация в пространстве)

И наклоны не забудем,

Надо мышцы нам размять.

Наклонились влево – прямо,

Вправо – прямо, повторять.

(парашют натянут, наклоны вправо- влево с рукой)

3. Приседания (вверх, вниз – ориентация в пространстве)

4. Быстрые пальчики: Дети держат Парашют хватом сверху за ручки и перебирая пальчиками собирают Парашют в гармошку, продвигаясь к центру круга.

5. Наш парашют превращается в домик.

Нужно высоко взмахнуть,

И под парашют нырнуть.

6. Давайте сейчас поиграем. Один ребенок художник. Остальные дети стоят в кругу, держатся двумя руками за один из секторов. Художник говорит слова:

Я художником родился

Ни на шутку рассердился

Все цвета мне надоели

Кроме…

Цвета меняются местами с художником.

Цель: развивать внимание, координацию, согласованность движений.

7. Релакс. ( Дети ложатся по кругу, накрываясь парашютом).

С радугой мы поиграли,

Наши пальчики устали,

Парашют нас накрывает,

Ножки, ручки отдыхают.

Переходим мы с тобою

В состоянии покоя.

В заключении хочется отметить, что использование нетрадиционного оборудования «радужное настроение» имеет огромную вариативность и интегративность. Оно выполняет сразу несколько задач: укрепляет здоровье детей и способствует повышению настроения, снимает напряжение. А играть с таким оборудованием – одно удовольствие!

А теперь и мы поиграем немного. Предлагаю Вам игру «Попкорн».

Разложив парашют на земле, высыпаем на него много маленьких мячиков. Затем по моему сигналу все участники должны встать у парашюта, поднять его и «хлопнуть» парашютом (сделать быстрое движение вверх и вниз), так чтобы мячики поднялись в воздух. Продолжайте «готовить попкорн» до тех пор, пока не вылетят все шарики.

Хотите поиграть ещё? Вот, например игра «Беги-хватай».

Положите под парашют мешочки для метания, скакалки, мячи и т.п. Расставьте участников по секторам. В начале игры все участники берутся за парашют обеими руками захватом сверху и высоко поднимают его. Затем ведущий называет цвет участника и какой-либо предмет. Названный участник устремляется под парашют, хватает нужный предмет и возвращается обратно до того, как из-под парашюта выйдет воздух.

**Заключительная часть**

Ну что ж, мы попробовали некоторые игровые упражнения, которые при желании могут видоизменятся. Надеюсь, они будут вам полезны в вашей практической работе с педагогами ваших дошкольных учреждений.

Коллеги, вы молодцы! Я всегда знала, что инструкторы по физкультуре – это особый народ. Вы замечательные, творческие, энергичные. Спасибо за активное участие в мастер-классе.

Желаю вам здоровья и радужного настроения.