**Тема №2**

**от 01.11.2022г**

**Презентация опыта работы(мастер-класс) по теме: «Использование разнообразных форм двигательной активности при развитии физических качеств у детей дошкольного возраста»**

**Цель:** Оказать практическую помощь педагогам в использовании разнообразных форм двигательной активности при развитии физических качеств детей дошкольного возраста

**Повестка дня:**

1) Блиц - опрос «Физические качества личности».

2) Доклад руководителя МОЦ Мурзиной Е.М «Использование разнообразных форм двигательной активности при развитии физических качеств у детей дошкольного возраста»

2.1 Выступления инструкторов по физической культуре.

3)  Рефлексия

* Упражнение *«Надежда»*.

**Ход:**

**Ведущий:** Добрый день, уважаемые коллеги! Я приветствую всех на сегодняшней встречи. А начнём мы её с **Блиц-опроса «Физические качества личности»**

**Блиц-опрос «Физические качества личности»**

1. Способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с меняющейся обстановкой *(ловкость).*

2. Способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на приподнятой и уменьшенной поверхности *(равновесие).*

3. Способность человека выполнять движения в наикратчайшее время *(быстрота).*

4. Способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности как можно дольше *(выносливость).*

5. Степень напряжения мышц при их сокращении *(сила).*

6. Способность достигать наибольшей величины амплитуды движений отдельных частей тела в определенном направлении *(гибкость).*

7. Способность человека определять расстояние с помощью зрения и мышечных ощущений *(глазомер).*

8. Ребёнок быстро поднимается вверх по гимнастической стенке, не пропуская реек, опускается медленно, останавливается, приставляя ногу *(умение).*

**2 Доклад руководителя МОЦ Мурзиной Е.М «Использование разнообразных форм двигательной активности при развитии физических качеств у детей дошкольного возраста»**

Воспитание здорового поколения с гармоничным развитием физических качеств - одна из основных задач современного общества. В любом обществе, построенном на гуманистических и демократических принципах, здоровье человека является высшей ценностью, важнейшим достоянием государства, оно - бесспорный приоритет, залог жизнестойкости и прогресса общества.

Действующий Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО), утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 определяет, что сохранение и укрепление здоровья ребенка – ведущая задача для дошкольников. И поэтому, главным аргументом в укреплении здоровья дошкольников остается ценность здоровья как основного показателя благополучия человека, что обуславливает обязательное включение образовательную область «Физическое развитие» в состав общеобразовательных программ дошкольного образования.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и целостного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических  задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление  и обогащение двигательного опыта у детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развиваются физические качества у детей в процессе выполнения различных движений, объем которых указывается в программе по каждой возрастной группе. Подбираются похожие упражнения, которые также воздействуют на разные качества, постепенно увеличивается скорость и частота движений (для развития быстроты), сложность координации (для развития ловкости), количество повторяемых движений (для выносливости), величины преодолеваемого сопротивления (для развития силы).

Полноценное физическое развитие дошкольника – это, прежде всего, своевременное формирование двигательных умений навыков и основанных на них физических качеств, проявление интереса к различным, доступным ребенку видам движений.

Физические качества присутствуют у каждого ребенка с рождения, но развитие или отсутствие больше увеличивает разницу между нами.

**К физическим качествам относятся:**

− быстрота;

− сила;

− выносливость;

− гибкость;

− ловкость.

**Быстрота** - это умение человека за определенный временной промежуток сделать максимальное число движений.

Это, конечно же, бег. Можно устроить веселую эстафету:

                     челночный бег;

                     бег с препятствиями.

С каждым разом крепнут ножки, а значит, ребенок может бегать все дольше и быстрее. Это тренировка не только скорости, но и выносливости. А это важное физическое качество, которое полезно в любой ситуации. Увеличивается и скорость реакции человека – его мышцы готовы к действию тогда, когда это необходимо.

Инструктор по физкультуре или воспитатель, проводящий занятия, должен следить за состоянием каждого ребенка. Если оказывается, что даже после малой нагрузки малыш задыхается, не может продолжать занятие, сильно потеет — необходимо срочно отвести его в кабинет врача.

**Сила** - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

**Выносливость** - это способность выполнять двигательное действие длительное время с заданной интенсивностью.

Занятия на физическую выносливость показаны как мальчикам, так и девочкам. Хотя большая нагрузка, естественно дается мальчикам. В возрасте 3-6 лет эта разница будет минимальной. Мальчиков готовят к «мужским» видам спорта. Выносливость тренируется статическими нагрузками и упражнениями. Например, таких как вис на прямых или согнутых руках. Норматив – от 10 до 20  секунд для этого возраста.

Для того чтобы выносливость повышалась, необходимо увеличивать нагрузки поэтапно. Тело должно физически адаптироваться к ним.

**Гибкость** - способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой.

Занятия гимнастикой растяжками позволяют добиться хорошей гибкости тела. Это упражнения на матах, ковриках:

                     стойка на плечах («березка»);

                     растяжки (основы балета и танца);[Хочу такой сайт](https://сайтобразования.рф/)

                     шпагат.

Гибкость тоже связана с выносливостью и координацией. Конечно же, любые растяжки и гимнастические упражнения должны проводиться *тренером. Очень важен его опыт работы именно с детьми дошкольного* возраста. Дети, которые начали заниматься гимнастикой в раннем возрасте, достигают отличных результатов. Но этот спорт предполагает огромные ограничения в питании и режиме.

Задания на координацию движений помогают развитию чувства баланса. Без координации развитие физических качеств не может проходить достаточно интенсивно. Координация необходима для любого вида спорта. Для этого используются:

                     упражнения на брусьях;

                     упражнение «ласточка»;

                     стойки на одной ноге попеременно.

Считается, что координацию можно развивать. Есть много детей, которых называют неуклюжими. Все дело в плохо развитых мышцах пресса и спины. Есть мышечный каркас прочный, то координировать свои движения становится проще, задействуются даже глубинные мышцы.

В развитии координации помогут танцы, плавание, катание на коньках и велосипеде.

**Ловкость** - это способность быстро овладевать сложными движениями, быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Для детей дошкольного возраста развитие ловкости не будет сложным. Это двигательные упражнения, сопряженные с преодолением разных препятствий. Например, нужно бежать, а потом пролезть в обруч и продолжить бег. Тут же применяются разные прыжки, лазанье по канату. Задействуются глубинные мышцы тела. Ловкость развивается параллельно с гибкостью.

Развитие физических качеств есть долговременный, но естественный процесс их качественного изменения посредством физических упражнений.

У детей дошкольного возраста развитие этих качеств проходит ступенчато. Нельзя и даже опасно сразу давать им большую нагрузку. В этом возрасте кости уже более прочные, чем у младенцев, но все равно еще недостаточно крепкие – это чревато травмами. Большие нагрузки могут повредить опорно-двигательный аппарат, замедлить развитие сердечно-сосудистой системы.

Педагоги используют системный подход к спортивному развитию малышей. Применяются упражнения, активные игры, свободная двигательная активность (во время прогулок, например). Скажем, дети обожают кататься с горок. На горке от 7 до 10 ступенек. Сколько раз в среднем малыш скатится с нее? Каждый раз ему необходимо взбежать по ступенькам вверх. Для некоторых взрослых это была бы огромная нагрузка, но дети ее почти не замечают, ведь они увлечены процессом спуска. Получается, что это отличная тренировка!

Для серьезных тренировок физических качеств необходимо пройти стадию физкультурных игр. Сейчас главная задача педагога — заинтересовать ребенка спортивной активностью. Постепенно вовлекайте детей дошкольного возраста в более серьезную активность.

Все двигательные умения дошкольников тесно связана с двигательными качествами, и связь эта взаимная. Чем шире, богаче арсенал движений, тем легче ребенку добиться успеха в двигательной деятельности.

Движение является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма. Трудно переоценить роль двигательной активности в расширении функциональных возможностей развивающего организма, в совершенствовании двигательной деятельности. Двигательная активность дошкольника должна соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма. Поэтому педагогам необходимо позаботиться об организации детской двигательной деятельности, ее разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к ее содержанию.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ В ДОУ

1. Образовательная деятельность по физической культуре
2. Физкультурно- оздоровительные мероприятия в режиме дня
3. Самостоятельная двигательная деятельность, возникающая по инициативе детей
4. Индивидуальная работа
5. Активный отдых

**2.1 Выступления инструкторов по физической культуре:**

**3 Упражнение *«Надежда»* (**Оборудование – факел)

Все стоят по кругу. Ведущий держит в руках факел и говорит:

«С этим огнём я связываю надежду на то, что мы с вами сегодня интересно, познавательно провели время, надеюсь на наши дальнейшие встречи, нам есть чему поучиться друг у друга.

Желаю вам дышать полной грудью, улыбаться ветру в лицо, уверенно шагать в завтрашний день».

Факел передается по кругу, и **педагоги** говорят друг другу пожелания.