**Мастер-класс для педагогов**

**Тема: «Обучение детей дошкольного возраста спортивным играм.**

**Игра- это здоровье ребенка»**

Подготовила: Мурзина Е.М.

инструктор по физической культуре

**Цель:** Повысить компетентность педагогов в вопросах использования элементов спортивных игр, упражнений в разных формах физического воспитания.

**Задачи:**

* Познакомить педагогов с элементами спортивных игр и упражнений в работе с детьми 3-7 летнего дошкольного возраста.
* Вызвать желание применять элементы спортивных игр и упражнений в работе с детьми.

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы мастер-класса | Содержание |
| Введение в проблему | «Скажите мне уважаемые педагоги, как часто и в какие спортивные игры, спортивные упражнения вы играете с детьми?» (ответы воспитателей)  А почему вы не играете с детьми чаще и не включаете их в разные режимные моменты? (Нет времени, незнаем в какие игры играть и т.д.)  Спортивные игры имеют огромное значение в решении образовательных и воспитательных задач. Они способствуют развитию точности, ловкости движений, глазомера, ориентации в пространстве.  Применение спортивных игр в жизни ребенка способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма: нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, а также улучшает физическое развитие детей, воспитывает морально-волевые качества.  Сегодня я бы хотела напомнить вам какие элементы спортивных игр и упражнений можно использовать в своей работе, что бы вы могли играть с детьми. |
| Авторский  подход  к разреше-нию  проблемы | Практика показывает, что дети дошкольного возраста с большим удовольствием занимаются спортом. Большой интерес у них вызывают спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, городки, бадминтон, а также настольный теннис, хоккей и многие другие.  В ходе спортивных игр детям приходится быстро принимать решения, соблюдать правила что способствует воспитанию выдержки, честности, дисциплины, ответственности перед командой, умению считаться с другими. Дети учатся самостоятельно решать конфликты, споры между собой.  ***Уважаемые коллеги помните главные правила при проведении спортивных игр:***   * Утром нельзя проводить спортивные игры с максимальной нагрузкой. Это будет истощать детей, снизит их возможности в овладении знаниями, навыками и умениями на других периодах образовательной деятельности. * Днем на дневной прогулке рекомендуется использовать спортивные игры с максимальной физиологической и эмоциональной нагрузкой. * Спортивные игры проводятся после определенной запланированной работы.   ***При руководстве спортивными играми используются обще методические методы и приёмы обучения и воспитания детей:***   * объяснение, показ, вопрос, указание, оценка действий, поощрение, показ другим ребёнком.   *При этом нужно следить, чтобы инструкция не была длительной, очень детальной, чтобы интерес детей не пропал.*  С детьми 3-4 лет воспитатель (инструктор) используют только спортивные упражнения, которые подготовят детей к проведению спортивных игр в среднем дошкольном возрасте.  С детьми 4-5 лет – воспитатель (инструктор) непременный участник спортивных игр и упражнений, особенно если игра не знакома детям.  Старшим дошкольникам (5-7 лет) педагог помогает начать задуманную игру, вспоминают правила, а потом наблюдает за ходом и вмешивается только при необходимости.  Индивидуальный подход - это основной конек в обучении детей спортивным играм. Не надо забывать, что при обучении детей элементам спортивных игр педагог должен всё время принимать участие в них. Особое внимание уделять слабым детям используя такие слова:  *-Саша, давай вместе покажем ребятам как нужно правильно это делать.*  ***При подборе физических упражнений необходимо учесть возрастные особенности и возможности ребёнка***. Занятия спортивными играми и упражнениями отличаются многообразием форм проведения с использованием имеющегося оборудования и инвентаря. |
| Апробация  методов и приемов, предлагаемых автором | Для того, чтобы инструктору по физической культуре и воспитателю грамотно планировать занятия по обучению детей спортивным играм и упражнениям, предлагаю подборку упражнений и игр. **Приложение №1** |
| Обратная связь | ***Для использования данного материала в своей работе педагогам необходимо*** (ориентируясь на возрастные особенности детей, на правила проведения, на используемые методы и приёмы, на время года)   * выбрать упражнение(я) для отработки с детьми в группе.   ***Представить фото отчёт о проделанной работе.*** |
| Самоана-лиз | Краткое заключительное слово автора  Уважаемые коллеги я надеюсь, что сегодняшний материал подтолкнул вас более чаще и продуманней включать в свою работу разнообразные элементы спортивных игр и упражнений. Давайте будем помнить о том, что игра — это ведущая деятельность в нашей с вами работе.  А завершить я хочу словами:  «Скажи мне — и я забуду, покажи мне — и я запомню, дай мне сделать — и я пойму» Конфуций. |

**Список используемых источников:**

1. Осокина Т.И. Игры и развлечения детей на воздухе. — М. Просвещение, 1991г.
2. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. — М. Просвещение, 1996 г.
3. Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. — М. Просвещение, 2002 г.
4. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. — М. 2005 г.
5. Адашкявичене Э. Й. «Баскетбол для дошкольников». - М.: Просвещение,1983.
6. Гришин В. Г. «Игры с мячом и ракеткой». - М.: Педагогика, 1975.
7. Зельдович Т. А.; Кераминас С. А.  «Подготовка юных баскетболистов».

М.: Физкультура и спорт, 1964.

1. Кенеман А. В.; Хухлаева Д. В. «Теория и методика физического

воспитания детей дошкольного возраста». М.: Просвещение, 1980.

**Приложение №1**

**МЛАДШАЯ ГРУППА*.***

**УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ.**

*Упражнения для использования в помещении и на улице.*

1. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см).
2. Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см).
3. Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

*Упражнения для использования на улице.*

* 1. Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м).

**КАТАНИЕ НА САНКАХ.**

***УПРАЖНЕНИЯ.***

1. Везти санки обеими руками.
2. Везти санки, перевозя на них игрушку.
3. Катать друг друга.
4. Двое детей везут санки, на которых сидит один ребёнок.

***ИГРЫ.***

1. «Гонки санок» – везти санки, перевозя на них игрушку, не потеряв ее.

**ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ.**

***УПРАЖНЕНИЯ.***

*Упражнения для использования в помещении.*

1. Поставить лыжи и закрепить ноги в лыжные крепления.
2. Ходить на лыжах ступающим шагом по прямой;

*Упражнения для использования на улице.*

1. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом;

2. Делать повороты на лыжах переступанием.

**СРЕДНЯЯ ГРУППА.**

**УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ**

*Упражнения для использования в помещении.*

1. Прокатывание мячей, друг другу между предметами.
2. Бросание мяча друг другу снизу, (на расстоянии 1,5 м);
3. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд),
4. Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).

*Упражнения для использования на улице.*

1. Бросание мяча друг другу из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м);
2. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м).
3. Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).
4. Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

**ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ.**

***УПРАЖНЕНИЯ.***

*Упражнения для использования в помещении.*

1. Поставить лыжи и закрепить ноги в лыжные крепления.

1. Стоя на лыжах поднять поочерёдно то правую, то левую ноги.
2. Пройти на лыжах ступающим шагом по прямой.

*Упражнения для использования на улице.*

1. Взять лыжи и перенести к месту занятий.
2. Поставить лыжи и закрепить ноги в лыжные крепления.
3. Продвинуть одну лыжу вперёд и назад.
4. Стоя на лыжах сделать небольшие приседания.
5. Пройти на лыжах ступающим шагом по прямой.

***ИГРЫ.***

1. «Карусель в лесу» - воспитатель стоит в центре круга, которые образовали дети, стоящие на лыжах. У него в руках обруч с разноцветными лентами. Дети берут ленты и поворочаются друг за другом. По команде воспитателя: «Закружилась карусель!»- дети начинают скольжение в одном направлении. По команде: «Стоп!»- карусель останавливается.
2. «Чем дальше, тем лучше» - ребенок совершает 5—6 шагов энергичного разбега и, оттолкнувшись на последнем шаге как можно сильнее, скользит на двух лыжах до полной остановки. Если проводится соревнование между несколькими детьми, то выигрывает тот, кто проскользит дальше всех.

**КАТАНИЕ НА САНКАХ.**

***УПРАЖНЕНИЯ.***

1. Везти санки поочерёдно, то правой, то левой рукой.
2. Везти санки обеими руками.
3. Толкать санки вперёд, следуя за ними.
4. Катать друг друга.
5. Двое детей везут санки, на которых сидит один ребёнок.

***ИГРЫ.***

1. «Гонки санок» – везти санки, перевозя на них игрушку, не потеряв ее.
2. «У кого дальше » – подбежать и толкнуть пустые санки вперёд.

***СТАРШАЯ ГРУППА.***

**КАТАНИЕ НА ЛЫЖАХ.**

***УПРАЖНЕНИЯ.***

*Упражнения для использования в помещении.*

1. Пройти на лыжах ступающим шагом по прямой.
2. Ходьба на лыжах на согнутых ногах.
3. Отработка правильной координации рук и ног при ходьбе на лыжах.
4. Ритмическая ходьба на лыжах под звуки бубна.

*Упражнения для обучения поворотам.*

1. Повороты на месте вокруг пяток лыж.
2. Ходьба на лыжах змейкой.

*Упражнения для использования на улице.*

1. Ходьба вслед за воспитателем скользящим шагом.
2. Ходьба по лыжне попеременно то ступающим, то скользящим шагом.
3. Ходьба попеременно скользящим и ступающим шагом по закруглённой лыжне.
4. Отработка правильной координации рук и ног при ходьбе на лыжах.
5. Ходьба на лыжах со сложенными за спиной руками.

*Упражнения для обучения поворотам.*

1. Повороты на месте вокруг пяток лыж.
2. Передвижение по лыжне, обходя лыжные палки.
3. Повороты на месте переступанием в правую и левую стороны.
4. Ходьба на лыжах по следу. Оставленному воспитателем – звёздочка, спираль.

***ИГРЫ.***

1. «Бег парами» – дети, взявшись за руки бегут на лыжах.
2. «Лыжные буксиры» – один ребёнок встаёт на лыжи, другой его буксирует с помощью палок.
3. «Эстафета-биатлон» — ребёнок встаёт на лыжи, проезжает под воротами, бросает мяч в мишень и возвращается на место старта.

**КАТАНИЕ НА САНКАХ.**

***УПРАЖНЕНИЯ.***

1. Толкать санки, опираясь на сиденье сзади.
2. Катать друг друга.
3. Вдвоём катать ребёнка.
4. Кататься на ровном месте, сидя на санках, спиной вперёд, отталкиваясь ногами.

***ИГРЫ.***

1. «У кого дальше » – подбежать и толкнуть пустые санки вперёд.
2. «Пассажиры» – дети по очереди перевозят друг друга до ориентира.
3. «Кто первый» – сидя на санках, дети отталкиваются ногами.

**БАСКЕТБОЛ.**

***УПРАЖНЕНИЯ.***

*Упражнения для использования в помещении.*

1. Бросок мяча о пол и ловля его после отскока.
2. Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками.
3. Отбивание мяча на месте правой и левой рукой.
4. Передача мяча по кругу.
5. Передача мяча друг другу от груди, стоя на месте.

*Упражнения для использования на улице.*

Бросок мяча вверх и ловля его после отскока.

1. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловля его двумя руками.
2. Ведение мяча одной рукой с последующей передачей другому.
3. Метание мяча в баскетбольный щит двумя руками от груди с места.
4. Бросок мяча в корзину после ведения.

***ИГРЫ.***

1. «За мячом» – дети стоят в колонне по одному, мяч передают друг другу, первый переходит в конец колонны. Играют две команды.
2. «Поймай мяч» — двое детей перебрасывают мяч друг другу. А третий пытается отнять у них мяч.
3. «Кого назвали, тот ловит мяч» — воспитатель подбрасывает мяч вверх и называет имя ребёнка, который должен поймать мяч.
4. «Передал – садись» — дети стоят в колонне, воспитатель с мячом в руках, напротив. Воспитатель бросает мяч первому игроку, он передаёт мяч обратно и приседает. И так всем остальным.
5. «Выбивалы» – дети делятся на две команды: одни выбивают, другие стоят в кругу.

**ФУТБОЛ.**

***УПРАЖНЕНИЯ.***

*Упражнения для использования в помещении.*

1. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой.
2. Один ребёнок посылает мяч ногой, другой останавливает его ногой.
3. Вести мяч правой и левой ногой по прямой.

*Упражнения для использованияна улице.*

1. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега.
2. Один ребёнок катит мяч, другой сбоку ударяет по нему ногой.
3. Вести мяч вокруг стоек.
4. Вести мяч и ударять по воротам.
5. Один ребёнок стоит в воротах, другой ударяет по мячу.
6. Вратарь стоит в воротах, трое детей поочерёдно посылают мячи в ворота.

***ИГРЫ.***

1. «Подвижная цель» – дети стоят по кругу, в кругу водящий. Дети передают друг другу мяч ногами, стараясь попасть в водящего.
2. «Гонка мячей» – все дети ведут мяч по сигналу до ориентира.
3. «Футболист» – перед ребёнком кладётся мяч и закрываются глаза. Он должен подойти к мячу и ударить по нему.

**БАДМИНТОН.**

***УПРАЖНЕНИЯ.***

*Упражнения для использования в помещении.*

1. Вытянуть руки вперёд, переложить волан из руки в руку.
2. Подбросить волан вверх и поймать его обеими руками. Одной рукой, хлопнув в ладоши.
3. Научиться правильно брать и держать ракетку правой и левой рукой.
4. Имитация разных движений ракеткой без волана.

*Упражнения для использования на улице.*

1. Отбивание волана ракеткой вверх.
2. Воспитатель подбрасывает волан рукой, ребёнок отбивает ракеткой.
3. Дети становятся по двое и перебрасывают волан друг другу.
4. Дети становятся против друг друга – один подаёт волан, другой отбивает и наоборот.

***ИГРЫ.***

1. «Попади в круг» – дети бросают воланы в обруч.
2. «Кто дальше» – дети с воланами и ракеткой стоят на одной линии и по сигналу посылают волан как можно дальше.
3. «Отрази волан» – дети стоят в кругу с ракетками, водящий в середине с воланом. Водящий бросает волан вверх, дети должны его отбить.

**ХОККЕЙ.**

***УПРАЖНЕНИЯ***

*Упражнения для использования в помещении.*

1. Держать клюшку и принимать стойку хоккеиста.
2. Вести шайбу вперед.
3. Вести шайбу между стойками или кеглями.

*Упражнения для использования на улице.*

1. Держать клюшку и принимать стойку хоккеиста.
2. Посылать шайбу в разные стороны.
3. Вести шайбу, не отрывая её от клюшки по кругу.
4. Вести шайбу между стойками или кеглями.
5. Броска шайбы с места в цель.
6. Броски шайбы после ведения.
7. Удар по неподвижной шайбе.

***ИГРЫ.***

1. «Салочки» – у водящего мячик и клюшка, он должен ударить по мячу так, чтобы он догнал любого из играющих детей, которые бегают по площадке.
2. «Гонка с шайбами» – 4-5 детей с шайбами и клюшками бегут до ориентира и возвращаются обратно.
3. «Сбей кеглю» – дети стоят за чертой с шайбами и клюшками, на расстоянии 5-6 м. Стоят кегли, которые по команде воспитателя надо сбить.

***ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА.***

**КАТАНИЕ НА ЛЫЖАХ.**

***УПРАЖНЕНИЯ.***

*Упражнения для использования в помещении.*

1. Пройти на лыжах ступающим шагом по прямой.
2. Ходьба на лыжах на согнутых ногах.
3. Ритмическая ходьба на лыжах под звуки бубна.
4. Ходьба на лыжах без палок, сильно размахивая руками.

*Упражнения для обучения поворотам.*

1. Повороты на месте вокруг пяток лыж.
2. Передвижение на лыжах между кеглями.
3. Ходьба по лыжне змейкой.

*Упражнения для использования на улице.*

1. Ходьба по лыжне попеременно, то ступающим, то скользящим шагом.
2. Ходьба попеременно скользящим и ступающим шагом по закруглённой лыжне.
3. Ходьба на лыжах на согнутых ногах.
4. Отработка правильной координации рук и ног при ходьбе на лыжах.
5. Ходьба на лыжах со сложенными за спиной руками.

*Упражнения для обучения поворотам.*

1. Повороты на месте вокруг пяток лыж.
2. Передвижение по лыжне, обходя лыжные палки.
3. Повороты на месте переступанием в правую и левую стороны.
4. Ходьба по лыжне змейкой.
5. Ходьба на лыжах по следу. Оставленному воспитателем – звёздочка, спираль.

***ИГРЫ.***

1. «Бег на одной лыже» – скользить на одной лыже, отталкиваясь свободной ногой.
2. «Бег парами» – дети, взявшись за руки бегут на лыжах.
3. «Лыжные буксиры» – один ребёнок встаёт на лыжи, другой его буксирует с помощью палок.
4. «Эстафета-биатлон» — ребёнок встаёт на лыжи, проезжает под воротами, бросает мяч в мишень и возвращается на место старта.

**КАТАНИЕ НА САНКАХ.**

***УПРАЖНЕНИЯ.***

1. Толкать санки, опираясь на сиденье сзади.
2. Катать друг друга.
3. Вдвоём катать ребёнка.
4. Кататься на ровном месте, сидя на санках, спиной вперёд, отталкиваясь ногами.

***ИГРЫ.***

1. «Пассажиры» – дети по очереди перевозят друг друга до ориентира.
2. «Кто первый» – сидя на санках, дети отталкиваются ногами.
3. «Гонки на санках» – двое детей сидят на санках, отталкиваясь ногами.
4. «Черепаха» – дети садятся на санки спиной друг к другу, отталкиваясь ногами, стараются быстро преодолеть расстояние.

**БАСКЕТБОЛ.**

***УПРАЖНЕНИЯ.***

*Упражнения для использования в помещении.*

1. Бросок мяча вверх и ловля его после отскока.
2. Отбивание мяча на месте правой и левой рукой.
3. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловля его двумя руками.
4. Передача мяча друг другу от груди, стоя на месте.
5. Ведение мяча правой и левой рукой.

*Упражнения для использования на улице.*

1. Ведение мяча одной рукой с последующей передачей другому.
2. Ведение мяча с изменением направления.
3. Перебрасывание мяча через верёвку.
4. Метание мяча в баскетбольный щит.
5. Бросание мяча в цель двумя руками от груди.
6. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.
7. Бросок мяча в корзину после ведения.

***ИГРЫ.***

1. «Поймай мяч» — двое детей перебрасывают мяч друг другу. А третий пытается отнять у них мяч.
2. «Кого назвали, тот ловит мяч» — воспитатель подбрасывает мяч вверх и называет имя ребёнка, который должен поймать мяч.
3. «Мяч ведущему» — дети стоят в кругу, ведущий бросает мяч каждому игроку и получает его обратно.
4. «Передал – садись» — дети стоят в колонне, воспитатель с мячом в руках, напротив. Воспитатель бросает мяч первому игроку, он передаёт мяч обратно и приседает. И так всем остальным.
5. «Выбивало» – дети делятся на две команды: одни выбивают, другие стоят в кругу.

**ФУТБОЛ.**

***УПРАЖНЕНИЯ.***

*Упражнения для использования в помещении.*

1. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой.
2. Удар мяча ногой в стенку и его приём.
3. Один ребёнок посылает мяч ногой, другой останавливает его ногой.
4. Вести мяч правой и левой ногой по прямой.

*Упражнения для использования на улице.*

1. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега.
2. Один ребёнок катит мяч, другой сбоку ударяет по нему ногой.
3. Вести мяч вокруг стоек.
4. Вести мяч и ударять по воротам.

5. Один ребёнок стоит в воротах, другой ударяет по мячу.

6. Вратарь стоит в воротах, трое детей поочерёдно посылают мячи в ворота.

***ИГРЫ.***

1. «Подвижная цель» – дети стоят по кругу, в кругу водящий. Дети передают друг другу мяч ногами, стараясь попасть в водящего.
2. «Гонка мячей» – все дети ведут мяч по сигналу до ориентира.
3. «Футболист» – перед ребёнком кладётся мяч и закрываются глаза. Он должен подойти к мячу и ударить по нему.
4. «Сильный удар» — трое детей делают сильный удар по мячу. Чей мяч дальше всех улетит.
5. «Пингвины» – дети зажимают мяч между колен и бегут до ориентира.

**БАДМИНТОН.**

***УПРАЖНЕНИЯ.***

*Упражнения для использования в помещении.*

1. Вытянуть руки вперёд, переложить волан из руки в руку.
2. Подбросить волан вверх и поймать его обеими руками. Одной рукой, хлопнув в ладоши.
3. Научиться правильно брать и держать ракетку правой и левой рукой.
4. Имитация разных движений ракеткой без волана.
5. Отбивание волана ракеткой вверх.

*Упражнения для использования на улице.*

1. Воспитатель подбрасывает волан рукой, ребёнок отбивает ракеткой.
2. Дети становятся по двое и перебрасывают волан друг другу.
3. Дети становятся против друг друга – один подаёт волан, другой отбивает и наоборот.

***ИГРЫ.***

1. «Попади в круг» – дети бросают воланы в обруч.
2. «Кто дальше» – дети с воланами и ракеткой стоят на одной линии и по сигналу посылают волан как можно дальше.
3. «Отрази волан» – дети стоят в кругу с ракетками, водящий в середине с воланом. Водящий бросает волан вверх, дети должны его отбить.

**ХОККЕЙ.**

***УПРАЖНЕНИЯ.***

*Упражнения для использования в помещении.*

1. Держать клюшку и принимать стойку хоккеиста.
2. Вести шайбу, не отрывая её от клюшки по кругу.
3. Вести шайбу вправо, влево.
4. Вести шайбу между стойками или кеглями.

*Упражнения для использования на улице.*

1. Посылать шайбу в разные стороны.
2. Броска шайбы с места в цель.
3. Броски шайбы после ведения.
4. Удар по неподвижной шайбе.
5. Удар по скользящей шайбе.

***ИГРЫ.***

1. «Салочки» – у водящего мячик и клюшка, он должен ударить по мячу так, чтобы он догнал любого из играющих детей, которые бегают по площадке.
2. «Игра с мячом» – дети стоят по кругу с клюшками, в центре водящий, который пытается выбить мяч за пределы круга.
3. «Гонка с шайбами» – 4-5 детей с шайбами и клюшками бегут до ориентира и возвращаются обратно.
4. «Сбей кеглю» – дети стоят за чертой с шайбами и клюшками, на расстоянии 5-6 м. Стоят кегли, которые по команде воспитателя надо сбить.