

Мастер класс для педагогов ДОУ.

Изготовление нестандартного оборудования для стимулирования и сохранения здоровья дошкольников.

Описание материала: Мастер класс направлен на сохранение, поддержание и обогащение здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду (дети, педагоги, родители). Материал будет полезен воспитателям, родителям.

Цель: Популяризировать нетрадиционные формы работы при выполнении корригирующей гимнастики с детьми.

Задачи:

1. Систематизировать образовательную работу по областям «Физическая культура» и «Здоровье».
2. Активизировать взаимодействие всех специалистов в ДОУ.
3. Повысить профессиональную компетентность педагогов, психолого-педагогические знания в области здоровья сбережения.
4. Развивать творческий потенциал педагогов, инициативность, активность, ответственность.

Ход:

- Добрый день, уважаемые коллеги! Приятно видеть вас, и я очень надеюсь, что сегодня у нас с вами получится интересное и полезное мероприятие. В начале своего выступления мне хотелось бы рассказать вам одну **легенду**: *Жил мудрец на свете, который знал всё. Но один его ученик захотел доказать обратное. Что он сделал? Зажав в ладонях бабочку, он спросил: “Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мёртвая или живая?” А сам думает: “Скажет живая – я ее омертвлю, скажет мёртвая – выпущу”.* Мудрец, подумав, ответил:

- Как вы считаете, что ответил мудрец? **«Всё в твоих руках».**

- Важно, чтобы в наших руках ребенок чувствовал себя: любимым, нужным, а главное – успешным. Действительно, все в наших руках. Успех, как известно, рождает успех.

Тема моего мастер-класса: «Изготовление нестандартного оборудования для стимулирования и сохранения здоровья дошкольников».

№ 1. Физкультурная разминка «Степ аэробика»

Свой мастер класс я начну с физкультурной разминки. Существует множество вариантов разминки, это могут быть: эстафеты, разминки в движении с упражнениями для рук и ног, комплексы упражнений на фитболах, подвижные игры, степ аэробика.

Мы поговорим о степ-аэробике – это целый комплекс различных упражнений различные по темпу и интенсивности, идёт работа всех мышц и суставов в основе, которой ритмичные подьёмы и спуски при помощи специальной платформы – степа. Степ-аэробика позволяет исключить монотонность в выполнении движений, поддерживает хорошее самочувствие, жизненный тонус.

В чём преимущества **степ-аэробики** перед обычной аэробикой? «Степ» в переводе с английского языка означает «шаг». Шаговая аэробика не требует излишнего сосредоточения и концентрации мыслей на правильном усвоении тех или иных движений. Всё, что нужно - это уметь красиво двигаться. В результате систематических занятий

можно получить гармонично развитое тело, прекрасную осанку, красивые, выразительные и точные движения.

Степ-аэробикой можно заниматься в форме полных занятий, использовать как часть занятия, в форме утренней гимнастики, в показательных выступлениях детей на праздниках, как степ-развлечение.

Сначала мы выучим упражнения под счет в медленном темпе, затем соединим выученный материал с музыкальным сопровождением. Базовые шаги степ аэробики достаточно просты, главное — выполнять их правильно и в ритм музыки.

Описание шагов используемых в степ аэробике.

1. Basic Step , по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее, шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степ-платформы, шаг второй ногой со степ-платформы.

2. Tap up, первый шаг нужно сделать на степ-платформу, переносим вес на эту ногу, второй ногой касаемся платформы рядом с первой ногой, вторую ногу возвращаем на пол, первую ногу ставим на пол рядом со второй.

3. V-Step, шаг ноги врозь, ноги вместе, шаг правой ногой на правый конец платформы, шаг левой ногой на левый конец платформы, шаг правой ногой со степ-платформы, шаг левой ногой со степ-платформы.

4. Knee up, шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене, вторую ногу возвращаем на пол, первую ногу ставим на пол рядом со второй.

5. Step kick, шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу второй ногой делаем пинок в воздухе вторую ногу возвращаем на пол первую ногу ставим на пол рядом со второй

6. Step curl, шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу, второй ногой делаем за хлест, вторую ногу возвращаем на пол, первую ногу ставим на пол рядом со второй.

№2. Фантазия педагога – это огромное море разнообразных идей. Мне бы хотелось добавить в ваше море несколько капель свежих идей. Я предлагаю изготовить своими руками пособия из бросового материала для физкультурных залов и физкультурных уголков. Проще говоря, нестандартным оборудованием из бросового материала.

Нестандартное оборудование стимулирует интерес детей, желание двигаться, вызывает радость и положительные эмоции. Материалы для изготовления такого оборудования разнообразны и малозатратны, можно использовать все то, что наверняка найдется в любом доме из ряда ненужных вещей. Эти, бесполезные на первый взгляд, предметы могут превратиться в забавные игрушки и пособия для выполнения различных упражнений и корригирующих гимнастик. Использование ярких цветных пособий повышает у детей интерес к занятиям, придает им необходимую эмоциональную окраску.

При изготовлении пособий необходимо соблюдать несколько правил:

1. пособие должно быть эстетичным;
2. не травмоопасным;
3. по мере возможности долговечным;
4. легко подвергаться санитарной обработке.

Я хочу продемонстрировать вам нестандартное оборудование из капсул киндер-сюрпризов и показать, как можно этим оборудованием манипулировать.

«Волан»

Материалы: капсула от киндер-сюрприза, цветные ленточки, утяжелитель (болт, гайка).

Используется: при бросках на дальность, бросках в обруч, подбрасывании вверх и ловли его двумя руками.

«Колечки – рули»

Материалы: капсулы от киндер-сюрприза, обычная резинка.

Используются: в подвижных играх, общеразвивающих упражнениях, как тренажер для формирования правильной осанки.

Тренажер «Самый ловкий»

Первый вариант для детей старшего возраста

Материал: пластиковая бутылка, нитки для вязания, капсулы киндер-сюрприза.

Используется для развития ловкости.

«Массажер для тела»

Материал: капсулы киндер-сюрприза, обычная резинка, ручки от скакалки.

Используется для массажа спины.

№3. Изготовление нестандартного оборудования **«Веселый карандаш»** для корригирующей гимнастики во время динамических пауз.

Материал: карандаш, капсула от киндер-сюрприза, ножницы, гофрированная бумага зеленого и желтого цвета (15 4 см), обрезки бумаги самоклейки белого, синего и красного цвета.

Процесс изготовления:

1. Сделать в киндер-сюрпризе ножницами отверстие сверху и снизу.
2. Нарезать гофрированную бумагу с одной стороны и свернуть ее метелочкой.
3. Вставить метелочку из гофрированной бумаги в одно из отверстий киндер-сюрприза.
4. Вырезать из бумаги самоклейки глаза и рот, приклеить их на капсулу киндер-сюрприза.
5. Вставить карандаш тупым концом в свободное отверстие капсулы киндер-сюрприза.
6. Показать готовое изделие «Веселый карандаш»

Пальчиковая гимнастика с использованием нестандартного оборудования «Веселый карандаш»

Карандаш в руках катаю, между пальчиков верчу.

Неприменно каждый пальчик, быть послушным научу.

1 упражнение

Карандаш, в руках катаем и ладошки согреваем.

Зажать пособие между ладонями и прокатывать его между соединенными ладонями.

2 упражнение

Карандаш кручу я ловко, в школе мне нужна сноровка.

Вращать пособие между пальцами.

3 упражнение

Взять пособие за низ правой и левой рукой, большим и указательным пальцами. Перебирать пальцами вдоль карандаша от одного конца до другого.

4 упражнение

Карандаш я подержу, в гости к пальчику приду.

Передача пособия каждому пальчику поочередно из правой руки в левую.

Сжать пособие большим пальцем правой руки и передать большому пальцу левой руки и т. д.

Упражнения **корректирующей гимнастики** для глаз с использованием нестандартного оборудования «Веселый карандаш».

1 упражнение

И.п. - взять предмет правой рукой за низ карандаша и расположить на уровне глаз на расстоянии 45 см. Двигать пособие в медленном темпе вправо, влево и следить глазами за ним не поворачивая головы.

2 упражнение

И.п. – то же самое. Двигать пособием в медленном темпе вверх, вниз и следить за ним глазами не поворачивая головы.

3 упражнение

И.п. – то же самое. Двигать пособием в медленном темпе по кругу и следить за ним глазами не поворачивая головы.

4 упражнение

И.п. – то же самое. В течение 3 секунд смотрите на пособие, а затем перенесите взгляд на любую точку в пространстве за ним. Задержите там взгляд на 3 секунды и верните взгляд обратно на пособие. Сделайте это несколько раз.

Рефлексия:

У вас на столе лежат полоски: зелёного и жёлтого цветов. Если вам понравился мастер-класс: это было актуально, полезно, интересно и вы будете это использовать в своей работе – возьмите полоску желтого цвета и приклейте к солнышку. Ну а если это всё вас совсем не тронуло – покажите зеленую полоску. Получилось солнце. (Лучи солнца).

Вот и получилась у нас с вами летняя полянка. Оказывается - мы можем многое!!! Все в наших руках!!!

(На мольберте нарисована лесная поляна с бабочками, нужно прикрепить лучики солнца.)

