**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад комбинированного вида№10 «Дюймовочка».**

***Мастер-класс для педагогов***

***"Веселые резиночки"***

Инструктор по физической культуре

Кузнецова М.С.

Саянск 2024

 **Мастер-класс**

**"Веселые резиночки"**

**ЦЕЛЬ МАСТЕР-КЛАССА:**формирование у педагогов представлений о игровых упражнениях с резинкой как о форме двигательной активности для дальнейшего ее использования в совместной деятельности с детьми в условиях детского сада

**ЗАДАЧИ:**

- обучить игровым упражнениям с резинкой;

- развивать профессионально-творческую активность педагогов путем создания условий индивидуальной, коллективной деятельности;

-создание положительного эмоционального климата.

**ОБОРУДОВАНИЕ:**бельевая резинка размерами 2 и 4 метра; мячи среднего диаметра;

**РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ:** Резинки(по количеству пар), мячи (по количеству пар)

**ХОД МАСТЕР-КЛАССА:**

     Двигательная активность является врождённой, жизненно важной потребностью человека, степень удовлетворения которой во многом обуславливает его физическое развитие. Уровень обменных процессов и формирование органов и систем в каждом возрастном периоде определяются объёмом двигательной активности.

     В старшем дошкольном возрасте дети, имея высокую потребность двигательной активности, не всегда могут ее реализовать на должном уровне. Двигательная активность ограничивается созданными условиями в детском саду и семье (увеличивается продолжительность образовательных занятий с преобладанием статических поз), а также у детей этого возраста активизируются познавательные интересы (компьютерные игры, конструирование, просмотр телепередач и т.д.). В связи с этим у детей именно этого возраста уже могут сформироваться вредные привычки малоподвижного образа жизни.

     В самостоятельной деятельности дети тоже двигаются, но чаще, они просто бегают, толкаются, не знают, куда направить свою энергию, а дома, где мама запрещает бегать, лазать по дивану, играть с мячом, малыши и вовсе, движению предпочитают телевизор или компьютер.  Поэтому, мы, взрослые, должны поддержать эту неуёмную потребность детей в движении, помочь им реализовать свои физические возможности.  Мячами, скакалками, обручами уже никого не удивишь, а на экран выходят всё новые и новые яркие мультфильмы, появляются всё новые компьютерные игрушки с сенсорными экранами. Что же предложить нам детям взамен компьютерам и телевизорам, игровым приставкам и электронным играм?

     Как оказалось, всё новое – хорошо забытое старое. Это «новая» старая игра в "резиночку". И я подумала: «А почему бы и наших детей не увлечь этой замечательной игрой?»

     Правила игры в «резиночку» просты, как все гениальное. Для игры нужна резинка длиной от 2 до 4 метров и участники в количестве от 3 человек.

     Основой игры являются прыжки.

     Прыжок в "Резинках" – это не просто прыжок в высоту. Он имеет особую, отработанную технику, поэтому игра способствует развитию координации движений, выносливости, ловкости, укреплению всех мышц тела. Прыжки направлены на тренировку внутренних органов и систем детского организма, способствуют повышению выносливости, тренируют чувство ритма, в прыжках дети проявляют большую активность и настойчивость.

     К сожалению, не всем рекомендуется заниматься прыжками, так как нагрузки при выполнении данных упражнений очень велики, поэтому можно использовать новые игровых упражнений. В последствии упражнения с резинкой можно включать в комплекс общеразвивающих упражнений - в роли упрощенного эспандера, и в комплекс утренней гимнастики.

     -Тесное сотрудничество с родителями. Семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствует эмоционально близкое отношение детей и родителей в различных ситуациях и естественно возникающая их совместная деятельность. Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному примеру отца, матери, укладу жизни семьи. Поэтому нужно привлечь родителей непосредственно к участию в этом процессе – самим с детьми изготовить резиночки и использовать их в игре.

     Игровые упражнения с резинкой это одна из форм оздоровления детского организма, лучший метод повышения уровня физической подготовленности, почти не имеющий каких-либо границ или ограничений. Игровые упражнения с резинкой создают атмосферу радости, делают комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач более эффективным.

     На практике я хочу более подробно ознакомить вас именно с новыми игровыми упражнениями, приобщив к этой атмосфере радости движения.

1. Начнем мы с ОРУ.

Цель: Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование навыков правильной осанки дошкольников.

1. "Вверх-вниз". И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, резинка в опущенных руках. 1–2 поднять руки вверх, растянуть резинку в стороны; 3-4 – и.п.
2. "Вправо-влево". И.п. – то же. 1 –поворот вправо, руки прямые вперед, растянуть резинку; 2- и.п. То же в левую сторону.

3."Наклонись вперед". И.п. – то же, руки за спиной. 1 – наклон вперед, голову не опускать, руки поднять вверх, растягивая резинку; 2 – и.п.

4."Аист". И.п. – узкая стойка, резинка внизу в опущенных руках. 1-2 – поднять правое колено, руки развести в стороны, держать на счет 3-6; 7-8 – и.п. То же левой ногой.

1. "Попрыгушки". И.п.- ноги вместе, резинка под ногами, руки опущены вниз, резинка зажаты в кулачках. Прыжки ноги вместе – ноги врозь, растягивая резинку при вытягивании прямых рук в стороны.

2. Игровые упражнения с резинкой. Дополнительно понадобятся 2 резинки длиной 4 м каждая,

1. "Змейка".

Цель: учить двигаться и ориентироваться в пространстве, формировать координацию движения.

Описание: Дети делятся на две подгруппы. Первая подгруппа стоя в кругу, натягивает две резинки – одну на ноги(высота 10-15 см от пола), другую на уровне груди. Вторая подгруппа змейкой обходит каждого стоящего в кругу, подлезая под верхнюю резинку и перешагивая нижнюю. Затем подгруппы меняются местами.

1. "Перекатывание мяча".

Цель: Учить управлять своим телом, развивать ловкость, внимание, быстроту реакции, глазомер.

Описание. Дети стоят парами друг против друга, натянув 2 резинки в руках на расстоянии 15-20 см одна от другой. По команде начинают перекатывать мяч по дорожке из резинки с одной стороны на другую, стараясь как можно дольше удержать его. Тот, к кому катится мяч, приседает, а другой встает. Получается маятник. Педагог произносит текст:

                              Любит наш веселый мячик

                              По резиночке кататься.

                              Раз – туда, два – сюда,

                              Вот и кончилась игра.

1. "Канатоходцы".

Цель – учить сохранять равновесие, вырабатывать навыки движения в колонне.

Описание: Двое детей встают на расстоянии 6-8 м. друг от друга. Каждый надевает резинку на одну ногу. Остальные дети должны двигаться друг за другом по резинке, как по канату, расставив руки в стороны и приговаривая слова:

                         Висит канат натянутый,

                         Пройди Максим сначала ты,

                        А потом и Саша, а за ним и Маша,

                        А затем Илья, а за ним и я!

4."Улитка".

Цель: развивать мелкую моторику рук, терпение и внимательность.

Описание: Ребенок берет резинку в руки, складывает ее пополам в одну длинную полоску и кончиками пальцев наматывает ее от начала до конца, образуя спираль. Закончив упражнение, осторожно укладывает «улитку» на ладошку и показывает, что у него получилось.