

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Леньковский детский сад «Аленушка» Благовещенского района Алтайского края

Мастер- класс для педагогов  
«Подвижные игры на прогулке »

Воспитатель: Шинкарева С.Л

Цель: Расширять и систематизировать представления педагогов о подвижных играх, как о форме приобщения детей к здоровому образу жизни.

### Задачи

- Закрепить знания участников мастера – класса об организации и проведении подвижных игр на свежем воздухе.
- Повысить профессиональную компетентность участников мастер – класса.

Материалы: мячик, обручи, скамейка, маски животных, шляпа.

### **Ход мастер- класса**

Уважаемые коллеги! Сегодня мастер - класс будет посвящен подвижным играм на прогулке и их значению в приобщении к здоровому образу жизни дошкольников.

Здоровье всегда считалось одной из высших ценностей человека, основой активной творческой жизни. Крепкое здоровье необходимо педагогу, потому что от него в огромной степени зависит здоровье подрастающего поколения.

Уважаемые коллеги! Я предлагаю вам встать в круг, передавая мячик друг другу, поделитесь секретами сохранения и укрепления своего здоровья (Участники мастер – класса выполняют задание)

А теперь расскажите, как вы заботитесь о здоровье своих воспитанников? (Участники мастер – класса выполняют задание без мяча)

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. Прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении.

*Подвижные игры просто необходимы детям дошкольного возраста - они развивают координацию, благотворно влияя на вестибулярный аппарат, стимулируют кровообращение, укрепляя сердечно-сосудистую систему, способствуют формированию правильной осанки и повышению иммунитета к заболеваниям.*

При организации п/и на прогулке необходимо учитывать:

1. Какие занятия предшествовали. Если физкультурное, то на прогулке можно поиграть в одну подвижную и одну малоподвижную игру, если музыкальное, то можно играть в две подвижные и одну малоподвижную игру.

- Погодные условия, время года, если холодно (больше движений), жарко (игры малой и средней подвижности).
- Учитывать степень двигательной активности каждого ребёнка.

### **Подвижные игры классифицируются:**

- по возрасту;

- по степени подвижности ребенка в игре:

малой подвижности, средней подвижности, большой подвижности;

- по видам движений:

игры с бегом, игры с метанием, игры с лазанием, игры с прыжками;

- по физическим качествам:

- ловкость, сила, выносливость, быстрота, гибкость;

- по содержанию:

подвижные игры с правилами, спортивные игры.

- к подвижным играм с правилами относятся:

сюжетные игры; несюжетные игры.

а) сюжетные - для них характерны роли с соответствующим для них двигательными действиями, отражают явления окружающей жизни, повадки животных и птиц, транспорта, действия людей). Особенно популярны в младших и средних группах.

б) бессюжетные - не имеют сюжета, образов, но схожи с сюжетными наличием правил, ролей. Эти игры связаны с выполнением конкретного двигательного задания и требует от детей самостоятельности, быстроты и ловкости. («Ловишки», «Перебежки», «Кто дальше бросит», «Школа мяча», «Кегли», «Кольцеброс»)

- к спортивным играм:

баскетбол, городки, хоккей, футбол, бадминтон и др.

А так же в дошкольном возрасте используются *подвижные игры с элементами соревнования, игры-забавы, аттракционы.*

Каждая игра начинается с выбора водящего. В младшем возрасте водящего назначает воспитатель, в среднем и старшем возрасте можно использовать считалку.

Собирать детей надо быстро (1—2 мин), потому что всякая задержка снижает интерес к игре.

Игровой деятельностью детей руководит воспитатель. Играя с

младшими детьми, он действует наравне с ними, нередко выполняя главную роль, и в то же время руководит игрой. В средней и старшей группах воспитатель может выступать как в роли ведущего, так и роли игрока, передавая роль ведущего детям.

У детей младшей группы кругозор еще не велик, мышление конкретно, внимание неустойчиво, поэтому им даются игры с простым, несложным сюжетом. Игры для малышей содержат движения, элементы соревнования отсутствуют.

В средней группе также даются игры, сопровождающиеся текстом, причем исполнение текста может быть хоровым; например, в играх «У медведя во бору», «Перебежки», «Мы веселые ребята» и т.д. Текст дает ритм движению, помогает развитию речи у детей; окончание текста служит сигналом к прекращению действий или к началу новых движений. Дети старшего возраста более самостоятельны и активны, чем малыши. Их движения становятся более точными, поэтому можно проводить игры и забавы с более сложными двигательными заданиями.

Правила в старшей группе усложняются. Выполнение правил требует от детей выдержки, сосредоточенности внимания, наблюдательности, ловкости.

А теперь, я предлагаю поиграть.

### **Подвижные игры на свежем воздухе для младшей группы:**

#### **«Хоровод» (игра малой подвижности)**

**Цель:** учить детей водить хоровод; упражнять в приседании.

**Описание:** дети за воспитателем проговаривают слова.

Взявшись за руки, ходят по кругу.

Вокруг розовых кустов, среди травок и цветов

Кружим, кружим хоровод, ох, весёлый мы народ!

До того мы закружились, что на землю повалились. Бух!

При произнесении последней фразы выполняют приседания.

#### **Подвижная игра «Воробышки и кошка»(большей подвижности)**

**Цель:** приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить своё место.

**Описание:** Дети изображают воробышек, они располагаются на крыше (сидят на скамейке). В стороне сидит кошка, роль кошки исполняет ребенок.

«Воробышки полетели» - говорит воспитатель. Дети бегают по всему залу в рассыпную, машут поднятыми в сторону руками- крыльями. Кошка просыпается, произносит «Мяу-мяу!» и бежит за воробышками. Они должны

быстро улететь в гнездышки и занять свои места. Пойманных воробышков кошка отводит к себе в дом. Игра повторяется 3-4 раза.

### **Подвижные игры на свежем воздухе для средней группы:**

П/и Бездомный заяц

Цель: быстро бегать; ориентироваться в пространстве.

Ход игры: Выбирается «охотник» и «бездомный заяц». Остальные «зайцы» стоят в обручах –«домиках». «Бездомный заяц» убегает, а «охотник» догоняет.

«Заяц» может встать в домик, тогда «заяц», стоявший там, должен убежать.

Когда «охотник» поймал «зайца», он сам становится им, а «заяц» - «охотником».



### **«Угадай, кто позвал» (игра малой подвижности)**

**Цель:** развивать слуховое восприятие.

**Описание:** Дети стоят по кругу, в центре- водящий. Воспитатель предлагает водящему закрыть глаза, затем дотрагивается рукой до одного из играющих, и тот называет по имени ребенка, стоящего в центре. Если водящий правильно отгадал, то они меняются местами. Если ошибся, то вновь закрывает глаза, и игра продолжается. Водящего меняют через некоторое время.

## **Подвижные игры на свежем воздухе для старшей и подготовительной группы:**

### **«У кого мяч?» (игра малой подвижности)**

**Цель:** развитие ловкости, внимательности, умение быстро ориентироваться в пространстве.

**Описание:** Дети образуют круг. Выбирают водящего. Он становится в центре круга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной. Кому -либо из играющих дается мяч малого диаметра, и дети передают его по кругу за спиной. Водящий, старается угадать у кого мяч. Он произносит: «Руки!», и тот, к кому обращаются, должен показать обе руки ладонями вверх. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого был найден мяч, становится водящим. Игра повторяется.

А сейчас я предлагаю вам игру на формирование правильной осанки.

Задачи игры: укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного корсета позвоночника, улучшение функции дыхания. Выработке правильной осанки помогают игры на координацию движений, равновесия.

### **1. Подвижная игра. «Ель, ёлка, ёлочка» (для детей 5-6 лет)**

Педагог предлагает пойти в лес. Дети идут за педагогом. Педагог говорит: «В лесу стоят высокие ели, встаньте ровно, как эти стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь». Дети останавливаются, принимают позу правильной осанки (голова, туловище прямо) и раздвигают руки «ветки» слегка в сторону, ладонями вперед.

Педагог: «Пойдёмте дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички?» Дети идут за педагогом. Он останавливается: «Вот и сестрички ели, они пониже, но такие же стройные, красивые». Педагог предлагает детям встать, как ели, - принять правильную осанку, но в полуприседе. «Пойдёмте, дети, поищем ещё сестричек елей. Вот они совсем маленькие, но и удаленные: красивые и тоже стройные». Педагог просит детей стать маленькими ёлочками. Дети садятся на корточки, голова прямо, спина выпрямлена, ладони слегка разведены в стороны. Игра повторяется несколько раз. Педагог поощряет детей, выполнивших задание правильно.

После того как дети освоят движения, воспитатель или ведущий предлагает по команде принять необходимое положение тела в зависимости от команды (ели, ёлки, ёлочки)

Следующая игра для профилактики заболевания сердечно-сосудистой системы. Задача игры: тренировка согласованности движений, укрепление тормозных реакций (особенно у гиперактивных детей).



**«На игру вас приглашаю и улыбки обещаю.  
Дружно в круг вставайте все - много радости в игре».**

### **2. Под. игра. «Мышеловку». ( для детей 5-6лет)**

Выбираем «мышей», остальные дети будут «мышеловкой».

Говорим слова: «Как нам мыши надоели, все погрызли, все поели, берегитесь же плутовки, доберемся мы до вас, вот расставим мышеловки, переловим всех сейчас». Дети держатся за руки, поднимают их вверх, как воротики, «мыши» пробегают в них, на последние слова дети опускают руки, захлопывают «мышеловку», считают пойманных мышей. Играем 3-4 раза.

И заключительная игра для профилактики заболевания нервной системы.

### **3. Под игра. «Дрозд» (игра малой подвижности 4-7 лет)**

Дети распределяются по парам. Игра сопровождается текстом: «Я – дрозд, ты – дрозд, у меня - нос, у тебя – нос (каждый указывает сначала на свой нос, затем на нос партнёра), у меня – гладкие, у тебя – гладкие (указывает на щёки), у меня сладкие, у тебя – сладкие (указывает на губы), я твой друг и ты мой друг». Все обнимаются. Затем пары меняются.

Проведение таких игр позволит не только сделать вашу прогулку интересной, но и использовать её эффективно для развития движений у детей.

## **Вывод:**

Хочется сказать, что подвижные игры и развлечения на свежем воздухе доставляют детям радость, а главное приносят неоценимую пользу здоровью.

Во время прогулок дети получают заряд бодрости и хорошее настроение, к тому же совместная деятельность развивает социальные навыки и воспитывает дружелюбие, чувство ответственности.

