

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Полазненский детский сад №7»

ПЛАН – ПРОГРАММА мастер – класса

«Обучение основным движениям»

Разработала

инструктор по физической культуре:

Гизатуллина Э.Н.

<b>Категория участников:</b>	Воспитатели детских садов	
<b>Цель мастер-класса</b>	Обучение технике правильного выполнения основных видов движений дошкольников на физкультурных занятиях.	
<b>Задачи мастер-класса</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Расширить знания педагогов о значении ОВД для обогащения двигательного опыта и укрепления здоровья дошкольников</li><li>2. Познакомить педагогов с системой работы по обучению детей ОВД</li></ol>	
<b>Организация мастер – класса</b>		
<b>Виды деятельности с участниками мастер - класса</b>		
<b>I. Актуализация. Постановка проблемы (цели, задачи)</b> Всеми произвольными движениями, в том числе и основными, ребенок овладевает постепенно, под воздействием ряда факторов, внутренних и внешних. Под влиянием личности воспитателя по физической культуре развивается у детей потребность в движении, интерес к физическим упражнениям; чтобы служить «Личным» примером в процессе овладения физкультурными знаниями и связанными с ними умениями и навыками, составляющими ценностную основу физической культуры, педагог сам должен иметь хорошую физическую подготовленность, то есть владеть необходимыми двигательными умениями и навыками в основных движениях (ходьба, бег, лазанье, прыжки с места, в высоту, длину с разбега; метание, бросание в даль). Чтобы успешно решать основные задачи физического воспитания, воспитатель должен владеть техникой выполнения того или иного физического упражнения.  <b>Цель:</b> Совершенствование техники выполнения основных видов движений. <b>Задачи:</b> Обогащать опыт воспитателей знаниями и практическими умениями в области основных видов движений.	2 мин	

## **II. Практикум. Активная деятельность участников. Обмен мнениями.**

15 мин

### **1. Техника выполнения обычной ходьбы :**

Положения корпуса прямое, плечи расслаблены и расправлены немного отведены назад и вниз, голова приподнята, живот подтянут. Движение рук и ног согласованы.

### **2. Техника выполнения бега:**

Туловище наклонено вперёд, руки согнуты в локтях.

### **3. Техника выполнения ползания:**

Ползание как вид циклического движения полезно всем дошкольникам. Е.Н. Вавилов в своих исследованиях отмечает, что нагрузка при ползании распределяется более равномерно на руки и ноги. При ползании активно работают мышцы рук и шеи, что создаёт хорошие предпосылки для формирования у детей навыков сохранения правильной осанки. Для совершенствования навыков ползания и повышения интереса у детей к этому двигательному действию лучше использовать имитационно-образные задания. Например: « Червячок» (поочерёдное перемещение вперёд рук с последующим подтягиванием вперёд обеих ног), « Медвежонок на бревне» (ползание с опорой на ладони и колени по ограниченной поверхности), «Соревнование раков» (ползание назад в упоре на ладонях и стопах). Среди основных двигательных заданий можно выделить ещё два класса упражнений: подлезание и перелезание, а так же лазанье. Лазанье выполняется с опорой на ноги и с хватом руками. Для организации упражнений в лазанье используется гимнастическая лестница. На начальных этапах освоения движения дети 3 года жизни лазают приставным шагом, они обеими руками последовательно берутся за одну перекладину, встают на другую перекладину одной ногой и подтягивают к ней другую, на одной перекладине одновременно оказываются обе руки, а на другой обе ноги, затем они спускаются так же. В процессе многократных упражнений постепенно в лазанье появляется чередующийся шаг, то есть на каждой перекладине находится одна нога или рука.

### **4. Следующий вид основных движений - прыжки в длину с места.**

1. Стать прямо, ноги параллельно на ширине ступни, полуприсев, отвести руки назад.

2. С энергичным движением рук вперёд-вверх оттолкнуться двумя ногами вперёд-вверх.

3. Полёт. Вынести прямые ноги вперёд, руки совершают движение вперёд-вниз, назад до отказа, одновременно производится наклон корпуса вперёд, голова приближается к коленям.

4. Фаза приземления. Вначале земли касаются пятки прямых ног, затем происходит перекаат на всю ступню, с одновременным

<p>сгибанием ног, руки при этом опускаются вниз.</p> <p><b>5.Техника выполнения метания.</b>  Метание относится к скоростно -силовым упражнениям, оно способствует укреплению всех основных групп мышц, а так же воспитывает силу, быстроту, ловкость, глазомер, гибкость, равновесие.  Метание на дальность выполняется различными способами:  « из-за спины через плечо», «прямой рукой снизу», «прямой рукой сверху», «прямой рукой сбоку». Способ метания «из-за спины через плечо» является самым эффективным.</p> <p><b>Техника метания состоит из следующих элементов :</b></p> <p>1.И.п. (при метании правой рукой) Ребёнок отставляет назад правую ногу, взгляд обращает в сторону метания, правую руку с мешочком сгибает в локте перед грудью.</p> <p>2.Прицеливание. Выбор какого-либо ориентира.</p> <p>3.Замах. При замахе правая рука с мешочком проносится вниз-назад и оттягивается до отказа в крайне заднее положение, тыльная сторона кисти руки направлена вниз, одновременно с рукой корпус поворачивается в сторону бросающей руки и отклоняется далеко назад, при броске выпрямляется правая нога, таз выносятся вперёд, правая рука из крайнего положения замаха сгибается в локтевом суставе, корпус выпрямляется и поворачивается вперёд вместе с рукой.</p> <p>4.Бросок: ещё больше выпрямляется нога, корпус наклоняется вперёд, рука выпрямляется проносится около головы и резким рывком кисти выбрасывает мешочек с песком вперёд-вверх.</p>	
<p><b>III. Рефлексия.</b> Я надеюсь, что полученный опыт пригодится вам в работе</p>	<p>2 мин</p>

Литература:

Д.В. Хухлаева. « Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста». « Просвещение» 1971г.

Т.И. Осокина. «Физическая культура в детском саду». « Просвещение»1973г.

Журнал «Здоровье дошкольника» № 2 ,3,4. 2010 г.

06.12.2022

Трошилов мастер-классе Тургун-  
Нимой Г.Н., мы узнаем как кра-  
сиво сделать фуджидурме  
замочив в жирном соусе. Также  
афишуют использовать при  
отделении разложить уфасеко-  
ми.

Оформить спасибо!!!

Гул (Кутерина И.В.)

Ал (Лебанова А.С.)

Т. Сафаршарифов

Найкин М.Н.

Скарикина О.Т. О.Али

Обухова Н.И. Н.Обухов

Башева И.А. Гул

Тигрова А.Д. Гул

Кариева З.У. Гул

Рашидова А.А. Гул

Колманова И.А. Гул

Смирнова Д.А. Гул

Кодаров М.В. Гул

