Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Борисовский детский сад «Ягодка»

**Мастер – класс**

**«Игры и упражнения для развития движений»**

Подготовил:

инструктор по физической культуре

Котенева Д.А.

Борисовка 2020 г.

**Мастер – класс «Игры и упражнения для развития движений»**

**Цель:** оказание помощи родителям в приобретении необходимых теоретических и практических знаний *(познакомить с физиологическими и физическими особенностями, упражнениями и подвижными играми, способствующими развитию у детей двигательных навыков, а также освоить приемы обучения этим упражнениям)*.

**Задачи:**

* Образовательные: формирование у родителей осознанного отношения к своему здоровью и здоровью своих детей; формировать привычку к здоровому образу жизни; познакомить с подвижными играми
* Развивающие: развивать межличностное общение ребенка с взрослым.
* Воспитательные: воспитание чувства коллективизма, ответственности; создание положительного эмоционального комфорта у детей и взрослых в процессе общения друг с другом.

Ход мероприятия:

Здравствуйте, уважаемые родители! Всем вам хочется, чтобы ваш ребенок рос здоровым, сильным и крепким. Однако не все знают, как этого добиться. И в результате дети, особенно дошкольники, часто болеют, растут слабыми, физически плохо развитыми. К этому, к сожалению, привыкли как к своеобразной норме. Маленький значит слабый — считают родители, его надо охранять, защищать, оберегать, но защищают и оберегают малыша часто совсем не так как следует. Родители внимательно следят, чтобы ребенок не бегал слишком много и слишком быстро *(вдруг вспотеет)*, не прыгал *(как бы не ушибся)*, не лазал *(а, если упадет)* и, к сожалению, не очень задумываются о том, что их чрезмерная заботливость не делает ребенка здоровее. Они часто забывают, что ключ к успеху в укреплении здоровья детей — в разумном физическом, воспитании.

А сейчас я предлагаю вам от теории перейти к практике. И вместе с вашими детками поиграть в игры, которые, надеюсь, вам понравятся, и вы с удовольствием поиграете в них дома.

Игра малой подвижности ***«Шли, шли и нашли»***.

Заранее необходимо разложить игрушки в разных местах. Лучше всего, если это будут петушок, мышка, медвежонок, лисичка, зайка, гусь, и т.д. но только по одному. Дети вместе со взрослым идут и приговаривают: ***«Мы шли, шли, шли – и кого нашли? Петушка нашли!»*** вы вместе с малышом ***«превращаетесь»*** в петушков, имитируете их движения *(руки чуть согнуты в локтях, отведены назад, ходьба с высоким подниманием колен и с восклицанием:****«Ку – ка – ре – ку!»****)*.

Игра повторяется, теперь ваш ребенок ***«находит»*** других персонажей *(гуся, мишку, зайку и др.)*. В конце игры дети говорят: ***«Мы шли, шли – и кого нашли? Папу, Маму, бабушку, дедушку, братика или сестричку!»*** Взрослый хвалит ребенка. Роль данной игры для ребенка: имитируя походку и повадки животных дети, в игровой форме учатся высоко поднимать колени, держать прямо голову, ползать на четвереньках, как кошка или собачка, прогибать и поднимать спинку, прыгать мягко без шума, как зайчик, ходить на носочках тихо как мышки, подражать изображаемым животным и т.д.

Подвижная игра ***«Солнышко и дождик»***

В эту игру можно играть как на улице, так и дома.

Ребенок сидит на стульчике. Взрослый говорит: ***«Солнышко! Иди гулять!»*** малыш бегает, резвится, немного и недолго кружится в разных направлениях. Если вы на улице можно обратить внимание на пение птиц, шелест листвы, ветерок, цвет травы и листьев. Если играете дома обратить внимание на солнышко, которое заглядывает в окошко. По сигналу ***«Дождик! Скорее в домик!»*** ребенок бежит и садится на стульчик *(скамейку)*. В процессе этой игры развивается внимание, реакция на сигнал *(в данном случае слова)*, равновесие, удовлетворяется потребность в двигательной активности.

Следующая наша игра ***«Попади в цель»***

Дети и взрослые становятся в круг, в руках у каждого мешочек или малый мяч, в середине, на расстоянии 3-4 шагов лежит обруч. Дети и взрослые по команде бросают мешочки в цель. По команде идут, забирают мешочки. Действовать строго по команде. Броски мяча производятся правой и левой руками по очереди. Нужно следить, чтобы ребенок выполнял это обязательное правило. Как вы думаете для чего. Правильно – это важно для гармоничного развития обоих рук, для профилактики появления нарушения осанки. Развивается глазомер, Тренирует силу мышц рук, предплечья, прямых и косых мышц живота, спины.

Игры с мячом вообще незаменимый помощник в развитии ребенка. Развивается глазомер, ловкость, меткость, мелкая моторика рук, координация, опорно-двигательный аппарат.

Подвижная игра ***«Попади в ворота»***

На расстоянии 50-60 см. друг от друга ставятся предметы – это ворота. Необходимо сначала с маленького расстояния, а по мере того как ваш ребенок попадает можно увеличить расстояние до ворот, катить мяч двумя руками в ворота.

Все вы знаете, что если играть с ребенком в подвижные игры, то малыш возбуждается и для того чтобы плавно, без криков и нервов успокоить его я вам предлагаю поиграть с ним в следующие игры. Данные игры поможет успокоиться после подвижных игр, бега, прыжков.

Игра малой подвижности ***«Кто в мешке?»***

Взрослый предлагает ребенку запомнить игрушки, которые можно расставить в центре комнаты, игрушки должны быть разные. Ребенок запоминает. Взрослый предлагает ему погулять по комнате, а потом предлагает закрыть глаза. В это время он накрывает платком одну из игрушек. Затем предлагает ребенку открыть глаза и произносит: ***«Отгадай, кто в мешке!»***. Малыш открывает глаза, смотрит и старается отгадать, какой же игрушки нет. Взрослый снова предлагает ребенку погулять и снова закрыть глаза, накрывает платком другую игрушку, просит ребенка открыть глаза и отгадать, кто находится в мешке. Игра продолжается.

Игра малой подвижности ***«Тишина у пруда»***.

Взрослый сначала сам, а второй и третий раз вместе с ребенком произносят слова:

Тишина у пруда,

Не колышется вода.

Не шумите, камыши,

Засыпайте, малыши!

На последнее слово останавливаются, приседают, наклоняют голову вниз и закрывают глаза *(10с)*.

Уважаемые родители! Играйте с детьми в подвижные игры, занимайтесь с вашим ребенком как можно больше. Не упустите такое благодатное время, когда малыш готов впитать все, с чем вы его познакомите. Большое удовольствие и пользу получите вы и дети. Желаем Вам успеха и здоровья вашим детям!