**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №1 «Красная шапочка»**

 **Мастер-класс**

**Тема: «Универсальная игрушка»**

**Подготовила инструктор по физической культуре Яценко О.И.**

 **(Слайд 1)**

В нашем быстро развивающемся обществе каждый день появляются новые гаджеты. Телефоны, планшеты, игровые приставки, компьютеры, телевизоры – это вещи без которых современные дети не могут обойтись. А взрослые могут? Много ли из нас тех, кто проводит хотя бы один день без этих устройств? Мы забываем о том, что все это влияет на здоровье как взрослых, так и детей! Современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, происходит снижение личностного общения за счет телефонного и виртуального - в семье. Наши дети практически не играют в игрушки и мы забываем о том, что существуют универсальные игрушки, которые помогают повысить двигательную активность дома, на прогулке, на занятии, в самостоятельной деятельности, а так же активно влиять на совершенствование основных свойств нервной системы: силы, подвижности, уравновешенности. Как вы думаете, что это за игрушка?

**Это - мяч! (слайд 2)**

**(слайд 3)**

**Цель:** ознакомление с возможностями использования мяча **–** как универсального средство укрепления физического и психологического здоровья дошкольников

**(слайд 4)**

**Задачи:**

-познакомить участников с методами использования разнообразных мячей;

-отработать приемы использования мячей на занятиях и прогулках;

-создать позитивный эмоциональный настрой.

Согласно ФГОС ДО одной из важнейших задач является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Мяч – удивительно интересная игрушка. Мяч воспринимается ребенком как нечто живое, он чутко реагирует и отзывается на движение, может быть послушным и озорным, он – яркий, круглый и очень милый.

Еще в древние времена игры с мячом носили не только развлекательный, но и лечебный характер. **(слайд 5)** Создатель системы общественного дошкольного воспитания Фридрих Фребель считал мяч средством всестороннего развития ребенка - дошкольника. А римский врач Клавдий Гален прописывал игры с мячом своим больным в качестве лекарства.

 **(слайд 6)** Я стараюсь использовать мячи во всех частях занятия и прогулках.

-Мотивация детей, закрепление материала, подвижные игры, массаж и самомассаж, гимнастика после сна, индивидуальная работа.

**РИСКИ!** Детей необходимо познакомить с некоторыми свойствами мяча, показав, что высота отскока зависит от прилагаемой к мячу силы, дальность броска — от веса мяча, а также от прилагаемой к нему силы. Затем я предлагаю поиграть с мячом, бросая его вверх, вниз, перебросить с одной руки в другую и т.д. В упражнениях дети привыкают к мячу, учатся управлять им.

**(Пригласить 5 участников).**

При мотивации детей можно совершать следующие действия:

Беру мяч в руки и передаю близь стоящему ребенку, соответственно он передает следующему и таким образом мы становимся в круг, после того как мяч вернулся ко мне в руки, я начинаю подводить детей к определенной теме.

 Как закрепление: с помощью мяча можно закрепить и времена года, дни недели, лексические темы и т.д.

На прогулке я использую такие игровые упражнения, как:

- упражнения в бросании  *(друг другу, в корзину стоящую на земле)* и прокатывании мячей (в воротики,  друг другу) которые способствуют развитию координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений.

Так же на прогулках включаю элементы спортивных игр.

-отбивание мяча о землю двумя и одной рукой на месте, или с продвижением вперед.

-элементы футбола.

В играх с мячом коллективного характера, т. е. в подвижных играх и эстафетах на спортивных развлечениях создаются благоприятные условия для формирования нравственной, волевой и эмоциональной сфер детей. Такие игры приучают преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку.

**(слайд 8)** **«Заяц»** (русская народная игра). Дети становятся кругом, в центре круга — «заяц». Игроки начинают перебрасывать мяч друг другу так, чтобы он задел «зайца». «Заяц» пытается увернуться от мяча. Игрок, сумевший задеть мячом зайчика, становится на его место, и игра продолжается.

Правила:

1. При броске нельзя заходить за границы круга и приближаться к зайчику.

2. Надо назвать имя игрока, который будет ловить мяч.

3. Мяч нельзя задерживать в руках, надо перебрасывать его другому игроку как можно быстрее.

**(слайд 8)**Так же можно мяч использовать в дыхательных гимнастиках. Например, дыхательная гимнастика *«Насос»*, *«Рисуем мячик воздухом»* (сделать глубокий вдох и нарисовать мяч в воздухе)

В своей работе я не забываю и о массаже с которым должен быть знаком каждый ребенок с раннего возраста. В процессе игровой деятельности у детей развивается мелкая моторика рук и происходит массаж пальцев за счет негладкой, пупырчатой поверхности, которая прекрасно подходит для проработки стопы и ладоней **(слайд 9)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Исходное положение** | **Содержание упражнения** | **Дозировка, темп** | **Методические рекомендации** |
| 1 | Стоя | Катаем   мячик от пятки   до носка | по 1 мин. на   каждую ногу; темп средний | спина   ровно, руки на поясе |
| 2 | Стоя | Поднимаем мяч ногой (стопами) | средний темп | сохранять равновесие |
| 3 | Сидя   по-турецки | «Раскатываем пластилин». Мяч между   ладонями, одна ладонь сверху, другая снизу | темп средний | пальцы держать вместе, спина ровная |
| 4 | Лежа   на спине | Круговые движения   мячом по животу по часовой   стрелке | темп   медленный | ноги   прямые, плечи голова на полу |
| 5 | Стоя | Мяч   над головой, стоя   на носках |   | максимально вытянуться   вверх |

Самое главное то, что детям нравится работать с мячами, на данном этапе они самостоятельно берут мячи и предлагают мне или сверстникам увлекательную игру или упражнение. Фантазия детей безгранична, а мяч как универсальная игрушка помогает ей развиваться!

**(слайд 10)** Мячи могут быть не только разного размера, но и разного цвета. Различные цвета по-разному воздействуют на психическое состояние и физиологические функции ребенка.

 С помощью цвета мяча можно отслеживать настроение детей, темп деятельности и даже возможные риски при самостоятельных играх.

**(слайд 11)** Все хорошее новое – это забытое старое! И для того чтобы наши дети были здоровы, и увлекались не только компьютерами и мультфильмами, наша задача дать им знания во что можно играть и как! Пока наши дети будут играть с мячом самостоятельно или коллективно, мы можем быть уверены, что их здоровье в безопасности!