

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -  
детский сад «Сказка» с. Первомайское  
Первомайского района**

**Мастер-класс для родителей  
«Физическое воспитание дошкольников»**

**Подготовил:  
инструктор по физической культуре  
Михейлис Л.В.**

**2022 г**

**Цель:** дать представления о видах гимнастик, в процессе физического воспитания дошкольников детском саду; пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи мастер-класса:**

1) На основе подражания явлениям природы совершенствовать навыки движения в игровой сюжетной форме. Формировать и развивать знания родителей и воспитанников об окружающей природе через физкультурно-оздоровительную деятельность. Развивать воображение.

2) Способствовать творческому проявлению ритмических движений под музыку различного характера.

3) Учить родителей воспитанников использовать упражнения на дыхание для расслабления, восстановления организма после нагрузки. Закрепить навыки правильного вдоха и выдоха.

4) Повышать компетентность родителей в уровне физического развития дошкольников.

**I часть. Вступление:**

**Воспитатель:** Уважаемые родители!

В связи с тем, что одной из задач, над которой работает детский сад в этом году, является: "Развитие физической активности детей". В своей работе мы решили уделить этой теме одно из центральных мест.

**II. Основная часть.**

**Ход:** Воспитатель: Уважаемые родители здравствуйте!

Физическое воспитание детей является одним из ведущих факторов формирования ЗОЖ. Сегодня наверняка все понимают, что без физ. культуры полноценное здоровье невозможно.

И тем не менее большинство людей двигательльно инертны (в лучшем случае человек знает, что нужно гулять на свежем воздухе, но находит множество причин для оправдания своей пассивности).

Почему так происходит? Потому что в детстве этого человека не приобщили к движению, не дали почувствовать, ощутить возможности своего организма, а когда попытались, оказалось, что позвоночник не гнется, ногу трудно поднять и т. д.

Задачи утренней гимнастики: разбудить организм, настроить его на действенный лад, разносторонне, умеренно влиять на все системы организма, стимулировать работу всех органов, формировать правильную осанку, хорошую походку и т. д.

Важно стремиться к осознанию ребенком регулярности проделывания, полезности гимнастики, развивать осознано желание участвовать в ней, как в любимой игре. Поэтому утренняя гимнастика должна проходить живо, увлекательно, весело, радовать детей.

В занятии гимнастикой, как я уже сказала, важна систематичность. Поэтому так важно не опаздывать на зарядку в детском саду.

Многие родители посетили традиционную гимнастику, вспомнили свое детство, свой д/с. Эта гимнастика проходит по уже давно отработанной методике. Но в наше время для повышения интереса детей используются и другие разновидности утренних гимнастик. Например: ритмическая, сюжетная, игровая, на основе подражания животным, птицам, на основе явления природы.

Итак, гимнастика на основе явлений природы, основа которой оригинальный комплекс физических упражнений.

Звучит запись.

Воспитатель: Эта гимнастика совершенствует навыки движения в игровой, сюжетной форме. Улучшает работу внутренних органов, органов дыхания, кровообращения. В процессе движения формируются знания об окружающей природе. Обогащается духовный мир ребёнка. Развивается воображение. Строится гимнастика из нескольких упражнений имитационного характера разной степени интенсивности, которые выполняются как комплекс упражнений общеразвивающего воздействия.

Звучит музыка. На фоне музыки воспитатель произносит:

Здравствуйте, уважаемые родители!

Крикните громко и хором, друзья

Помочь откажетесь мне? *(нет или да?)*

Деток вы любите? Да или нет?

Пришли вы на мастер-класс,

Сил совсем нет,

Вам лекции хочется слушать здесь? *(Нет)*

Я вас понимаю...Как быть друзья?

Проблемы детей решать нужно нам? *(Да)*

Дайте мне тогда ответ

Помочь откажетесь мне? *(Нет)*

Последнее спрошу у вас я:

Активными все будете? *(Нет или Да)*

Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем мастер-класс «Физическое воспитание дошкольников»

**Комплекс утренней гимнастики на основе подражания явлениям природы.**

*Для этого я прошу пять человек родителей выйти и поучаствовать в проведении утренней гимнастики.*

1. Упражнение "Таинственный остров". Осторожная ходьба на носках. Имитировать движение человека пробирающего через лесную чащу.

- Какой веселый дождик начался. Пробежим подскоками и поймем дождевики.  
Нам радостно и весело!

2. Упражнение "Веселый дождик". Подскоки с подниманием рук вверх и в стороны.

3. Упражнение "Большая гора дышит"

И. п. - ноги врозь, руки перед грудью, кисти сжаты в кулак.

1-4 - глубокий медленный вдох, руки в стороны, предплечья вниз.

5-8 - опускаем руки вниз. Нам легко и свободно!

4. Упражнение "Ласковый ветерок", "Буйный ветер-ураган".

И. п. ноги врозь, руки вверх. Наклоны в сторону с волнообразными движениями руками. Сначала нам радостно, затем тревожно.

5. Упражнение "Надувной матрац".

1-4 Из приседа в группировке медленно встать, руки в стороны. Надуем щеки, выпятить живот.5-8 Медленно выдохнуть. Матрац легкий и воздушный.

Ощутить чувство легкости и свободы, воздушности.

6. Упражнение "Солнышко просыпается".

И. п. Присед, руками обхватить колени.

1-4 Из приседа медленно встать, подняться на носках, потянуться руками вперед и вверх к солнцу. 5-8 И. п. Мы радуемся новому дню.

7. Упражнение "Злой валун на реке".

И. п. Ноги врозь, руки согнуты. Сильные, резкие движения тазом в стороны и разгибания рук в различных направлениях.

8. Упражнение "Цветное"

И. п. Осн. стойка с полунаклоном (спина округлена, руки вперед и вниз, или стойка на коленях с наклоном. 1-4 наклоны назад, руки вперед и в стороны, 5-8 И. п.

9. Упражнение "Извержение вулкана".

И. п. Полуприсед. Прыжки вверх с различными движениями руками и ногами, изображая огонь и пламя. Мы решительные и сильные! (Выполняя упражнение произносить звуки, напоминающие взрыв, свист, шум)

10. Упражнение "Молния".

И. п. Осн. стойка, выпады в различных направлениях с резкими движениями руками. Мы ощущаем торжество и силу!

11. Упражнение "Снеговик тает".

И. п. Руки вдоль туловища, ноги врозь. Он страдает и тоскует. 1-4 Медленное расслабление, приседание.

12. Упражнение "Прилив и отлив". И. п. Осн. стойка, руки согнуты

1-4 4 шага вперед с волнообразными разгибаниями рук вперед

5-8 4 шага назад, с волнообразными движениями рук.

**Воспитатель:** Уважаемые родители, после дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус у детей, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и укрепить мышцы брюшного пресса, стопы. Для этого используется бодрящая гимнастика.

Имеет разные варианты. Например: разминка в постели и самомассаж, комплекс общеразвивающих упражнений от 7 до 15 мин., 4-5 повторений. Темп выполнения упражнений медленный. Характер движения плавный.

*Попрошу принять участие еще одну группу родителей (5-6 человек). Проводятся упражнения на гимнастической скамейке и с использованием набивных мячей.*

Все упражнения выполняются 4 – 5 раз.

**Воспитатель:** При различных видах движений важно правильное дыхание. Для его тренировки создано множество упражнений. Они используются как отдельно, так и в комплексе, образуя комплекс дыхательной гимнастики. Она является одним из методов предупреждения простудных заболеваний. Проводится за 2 часа до сна, через час после еды.

Если нос ребенка плохо дышит, необходимо прочистить нос тампоном с содовым раствором и теплым растительным маслом, т. к. дышать лучше через нос. 5-7 минут, 4-5 упражнений.

Ритм дыхания должен соответствовать ритму движения. Вдох делаем при движениях, расширяющих грудную клетку (при разведении рук, выпрямлении туловища, прогибании спины, поднимании рук вперед, и выдох – когда грудная клетка сжимается (при наклонах, опускании рук, сведении плеч вперед). Надо объяснить этот принцип ребенку – он лежит в основе всех упражнений. Все упражнения в дозировке 5-6 раз.

### **III часть. Заключение.**

**Воспитатель:** Может быть, ваши дети не станут выдающимися спортсменами, не огорчайтесь, пусть они тоже не расстраиваются: занимаясь спортом, физической культурой, они обретут главное в жизни – крепкое здоровье, высокую работоспособность, что позволит им хорошо учиться, добиваться успехов в любимом деле.

А вы заботитесь о своем здоровье? Или откладываете это на «потом», «когда будет время»? Помните, что не только дурной пример заразителен, хороший - тоже.

А что, если попробовать заниматься всей семьёй? И начать это с гимнастики? Может тогда будет легче? Занимайтесь физкультурой с детьми вместе круглый год, и будьте им достойным примером.

Для того, чтобы вы всегда совместно со своими детьми были здоровыми и бодрыми, я подготовила для вас буклеты.