**Мастер-класс инструктора по физической культуре «Занимательное оборудование»**

**Пахомова Анна Александровна**

Тема: *«****Занимательное оборудование****»*

Цель: Обучение присутствующих применению здоровьесберегающих технологий в работе с детьми 5-7 лет *«****Занимательное оборудование****»*.

Задачи:

1. Познакомить участников **мастер** – класса с опытом работы применению здоровьесберегающих технологий в работе с детьми 5-7 лет *«****Занимательное оборудование****»* *(из полиэтиленовых пакетов)*.

2. Раскрыть возможности применения данной технологии в работе с детьми 5-7 лет, как способа сохранения и укрепления **физического здоровья детей**, раскрытия их внутреннего потенциала и творческой активности.

3. Способствовать развитию творческих способностей участников **мастер – класса**.

Содержание **мастер – класса**:

Посмотрите, пожалуйста на стол, что это?

Правильно – это упаковочные пакеты. Возьмите себе по 1 пакету в каждую руку, а теперь попробуйте подкинуть их одновременно обеими руками и поймать. Легко получается? *(ответы коллег)*.

Данное упражнение развивает координацию и мелкую моторику одновременно обеих рук, что так же положительно сказывается на развитии работы обоих полушарий мозга.

Хочу рассказать, почему именно пакеты. На эту идею меня натолкнул сюжет из одной передачи. Я всё время находилась в поиске интересного материала для моей работы с детьми. Как и многие дошкольные учреждения, наш сад не обошла задача на пополнение предметно пространственной развивающей среды *(далее ППРС)* нестандартным **физкультурным оборудованием**. Много интересного и полезного мы с коллегами и родителями делаем для наших детей, но почему-то идея с пакетами мне в голову не приходила. Когда я увидела сюжет, который в последствие вдохновил меня на моё увлечение, я подумала, что пакеты прекрасный материал для развития координации движений обеих рук и мелкой мускулатуры. Но потом я стала думать, а что ещё можно с ними делать, ведь пакеты доступный и не дорогой материал. В период экономического кризиса ищешь возможность не тратить деньги на то, что можно сделать своими руками. И я решила из пакетов сплести косички, которые использую теперь в своих занятиях с детьми. Это оказалось совсем несложно. Но *«один в поле не воин»* и я решила познакомить со своей идеей своих коллег, а потом и родителей. Все подключились с удовольствием, плели косички, несли мне пакеты. Сегодня я хочу предложить и вам сплести вместе со мной косички. Это занятие несложное для педагогов, ведь каждый день вы заплетаете косы девочкам.

А пока мы плетём, я хочу у вас спросить – сколько пакетов в неделю вы приобретаете для покупок? А в течение месяца или года? Не задумывались? А как потом вы их применяете? Куда потом исчезают пакеты?

Задумайтесь над этими вопросами!

Мы тратим природные ресурсы, производим много одноразовых товаров, которые почти сразу после использования становятся мусором и загрязняют всё вокруг. Полиэтиленовые пакеты не подвержены гниению и поэтому являются экологической проблемой. Тема актуальна на сегодняшний день, поэтому и этим она мне тоже интересна.

Вот мы и сплели наши косички. Косички, связанные из полиэтилена я использую в совместной образовательной деятельности с детьми по **физическому развитию**, в разных возрастных группах. Например, при выполнение различных ОРУ *(далее общеразвивающие упражнения.)*

- Вот мы и сплели наши косички. Косички, связанные из полиэтилена я использую в совместной образовательной деятельности с детьми по **физическому развитию**, в разных возрастных группах. Например, при выполнение различных ОРУ *(далее общеразвивающие упражнения.)*

Уважаемые коллеги, я предлагаю вам немножко размяться и применить на практике наши косички. Мы с вами выполним несколько ОРУ из положения стоя, но чтобы получить максимальный эффект от нашей разминки выполнять мы её будем вот на этих массажных ковриках, которые стали следующей ступенью в моей работе с полиэтиленом. Для меня коврики стали интересной находкой в работе с детьми. Данные упражнения я применяю в образовательной деятельности с детьми.

- Как вы думаете, какие задачи мы будем решать с детьми в ходе выполнения ОРУ на массажных ковриках? – выслушиваю ответы коллег.

Правильно,таким образом мы с вами решаем сразу несколько задач: у детей укрепляются своды стоп, происходит эффект релаксации стоп.

Комплекс ОРУ с короткими косичками *(выполняем с педагогами из положения стоя)*

1. И. п.: ноги слегка расставлены, косичка в руках внизу. 1. Подняться на носки, руки вверх, посмотреть на косичку; 2. И. п. *(повторить 4-6 раз)*

2. И. п.: стойка, ноги на ширине ступни, косичка внизу. 1. вытянуть руки с косичкой вперёд; 2 – присесть, руки прямые; 3 – встать, косичку вперёд; 4 – вернуться в и. п. *(4-6 раз)*

3. И. п.: ноги врозь, косичка в обеих руках внизу; 1 – поднять косичку вверх; 2 – наклон; 3 – выпрямиться, поднять косичку вверх; 4 – вернуться в и. п. *(6-8 раз)*

4. И. п.: в парах, спиной к друг другу, ноги слегка расставлены, косичка в руках вверху, участники упражнения держатся за неё одновременно. 1- наклон вправо; 2- и. п. ; 3 – наклон вправо; 4- и. п. *(6-8 раз)*

Данные упражнения направлены на формирование навыка правильной осанки, профилактику сколиоза, развитие координации движений, выносливости, согласованности выполнения движений под счёт и в парных упражнениях.

- А теперь соединим наши коврики и косички в одну дорожку и пройдёмся по ней в колонне по одному. Какого эффекта мы добьёмся с вами сейчас? *(выслушиваю ответы)*

- Правильно:

1. Закаливание организма

2. Профилактика и коррекция плоскостопия

3. Развитие чувства равновесия и координации движений

4. Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Массажные коврики - дорожки используются нами ежедневно в целях оздоровительной работы после дневного сна.

Во время ходьбы по ним дети могут сопровождать свои действия речью, трогать, щупать руками поверхность и детали дорожки, отмечая качество материалов,из которых они сделаны: мягкие или твёрдые, шершавые или гладкие. Ходьба по массажным коврикам – это прекрасное средство тренировки мышц стопы. Ребёнок ставит ножку по-разному, при этом по-разному работают различные мышцы, а нервные окончания получают различные сигналы, в результате получается тренировка нервно-мышечной системы. И всё это происходит в игре, благодаря чему ребёнок испытывает положительные эмоции.

Движения выполняются согласно тексту

Мы шагаем по дорожке,

Укрепляем наши ножки!

Слушаем внимательно,

Делаем старательно!

Как услышишь слово нос, стой на месте ты всерьёз.

Ногу дружно подними, нос и ухо покажи!

Как услышишь слово кот, развернись **наоборот**,

Шагай дружно, не зевай, слова игры запоминай.

Массажные коврики также несложно изготовить своими руками используя полиэтиленовые пакеты, ножницы для **нарезания нити и крючок**. А дальше фантазия покажет, как массажный коврик можно преобразить.

Как вы думаете, а как ещё можно использовать данное **оборудование**? *(ответы)*

Правильно. Я из пакетов сплела скакалки, сделала помпоны, маленькие и тоненькие косички. Спектр применения данного **оборудования большой**. Таким образом,оно полностью соответствует принципам ППРС: доступно и безопасно, насыщенно, полифункционально, трансформируемо, вариативно.

Например, коврики можно использовать не только как предмет, укрепляющий и сохраняющий здоровье, но и в сюжетно-ролевых играх.

Косички - при формировании элементарных математических представлений *(условные мерки при измерении предметов, счёт, геометрические фигуры)*. В обучении грамоте – можно сложить букву.

В музыкальной деятельности – танцы с косичками.

Инвентарь из полиэтиленовых пакетов интересен детям, они сами проявляют фантазию в сфере его применения, детская фантазия не знает границ, тем и хорошо. Дети обладают высокими способностями в развитии в различных областях, мы взрослые должны способствовать в создании условий для их развития. Я не собираюсь останавливаться на достигнутом, продолжу работу в этом направлении, не все идеи ещё реализованы.

Обратная связь

Уважаемые коллеги, я меня есть волшебная сумочка, которая если в неё что-то нашептать всё исполняет. Она кстати тоже из полиэтилена, и ещё одно применение данного материала. Я вам хочу предложить сказать или нашептать в сумочку идею изготовления пособия из полиэтилена или пожелание, а я воплощу их в своей работе. Спасибо большое.