

В рамках детско-родительского клуба «Веселый выходной» мастер-класс «Подвижные игры на воздухе»

Цель: Знакомство и практическое обучение родителей (законных представителей) подвижным играм, игровым упражнениям, используемых в работе педагогами детского сада.

Задачи:

1. Приобщать родителей к здоровому образу жизни.
2. Повышать двигательную активность дошкольников.
3. Учить родителей организовывать подвижные игры и упражнения с детьми.
4. Повышать компетентность родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья воспитанников.

Методические приемы: беседа, практические задания, анализ результатов

Вступительное слово ведущего.

Звучит песня «Куда уходит детство».

Ведущий: Здравствуйте, уважаемые родители и дети. Мы рады приветствовать Вас. Сегодня мы вас собрали для того, чтобы с вами поиграть. Игр много, но сегодня особое внимание мы уделим подвижным играм на воздухе.

Хочется отметить, что игра сохраняет свое значение и для взрослых: в ней всегда есть элемент нового, необычного, что как бы уводит нас из привычной жизни, и мы попадаем в мир детства, туда, где невозможное возможно. Кроме того, это почти всегда состязание, возможность испытать себя в ином, непривычном в повседневной жизни деле или ситуации.

Радость, которую вы доставите своему ребенку, играя с ним, станет и вашей радостью, а проведенные вместе приятные минуты помогут вам сделать добрее и веселее совместную жизнь.

Сегодня мы предлагаем вам познакомиться с подвижными играми, упражнениями для использования вами дома, на отдыхе (в лесу, при выезде к морю, на даче, во время прогулок).

Психологическая разминка «Улыбка»

Хочу узнать: у Вас хорошее настроение? Как без слов подарить его другим людям при встрече? Как без слов сообщить о своем хорошем настроении? Конечно, улыбкой. Улыбнулись соседу справа, улыбнулись соседу слева. Улыбка может согреть своим теплом, показать ваше дружелюбие и улучшить настроение.

Ведущий: Подвижные игры можно разделить на несколько видов. Первый вид игры малой подвижности

«Шел козел по лесу» (народная игра).

Описание: Играющие образуют круг и идут по кругу, ведущий поет песню, из играющих выбирается козлик, который ходит по кругу выбирает себе принцессу (заводит ее в круг) затем все играющие повторяют движения за ведущим согласно словам: «Шел козел по лесу, по лесу, по лесу. Нашел себе принцессу, принцессу,

принцессу. Давай, козел, попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем. И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем. И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем. И ножками потопаем, потопаем, потопаем. Головкой покачаем, качаем, качаем. И снова начинаем, начинаем, начинаем» Затем принцесса становится козликом и игра продолжается.

Ведущий: Следующий вид игр – это игры большой подвижности.

Игра "Мышеловка".

Описание: Два участника становятся лицом друг к другу, соединяют руки и поднимают их выше. После этого оба хором говорят: *«Как нам мыши надоели, все погрызли, все поели! Мышеловку мы поставим и мышей тогда поймаем!»*

Пока участники говорят эти слова, остальные ребята должны пробежать под их сцепленными руками. На последних словах ведущие резко опускают руки и ловят кого-то из участников. Пойманный присоединяется к ловцам и теперь их становится трое. Так постепенно мышеловка растет. Участник, оставшийся самым последним, является победителем.

Игра «Светофор».

(Инвентарь вырезанные кружки трёх цветов, палки)

Изготавливаются кружки (диаметр 10 см) красного, зелёного и жёлтого цвета, которые прикрепляются к палочкам. Дети стоят в шеренге и выполняют упражнения согласно сигналам ведущего: на красный сигнал приседают, на жёлтый – встают, на зелёный маршируют на месте.

Во время движения в колонне по одному в обход площадки упражнения изменяются: красный – все стоят на месте, жёлтый – продвигаются в присяде, зелёный – прыгают на носках.

Ведущий: После игр большой подвижности, рекомендуется выполнять дыхательные упражнения или спокойные движения.

Дыхательное упражнение «Цветок».

Представьте, что у вас в руках маленькое семечко. (Глубоко вдохните, набирая в лёгкие как можно больше воздуха.) Вот тёплый луч солнца согрел семечко. Из семечка проклюнулся росток. (Задержка дыхания) Из ростка вырос прекрасный цветок. (Медленно выдохните) – 2-3 раза повторить.

Ведущий: Еще один вид подвижных игр – игры с сюжетом

Игра «Великаны и гномы»

Описание: Ведущий объясняет, что он может произносить только слова «великаны» и «гномы». При слове «великаны», все должны подняться на носки и поднять руки. А при слове «гномы», все должны присесть пониже. Тот, кто ошибается — выбывает из игры. Конечно, водящий хочет добиться, чтобы игроки ошибались. Для этого он вначале произносит слова «великаны!» громко и басом, а «гномы» — тихим писклявым шёпотом. А потом, в какой-то момент — наоборот. Или

произнося «великаны», водящий приседает, а говоря «гномы» — поднимается на носочки.

Темп игры всё ускоряется и все игроки постепенно выбывают. Последний игрок, который ни разу не ошибся, становится водящим.

В этой игре за водящим изображают огромных великанов или маленьких гномов. Самое главное при этом — быть внимательным и не позволить себя запутать!

Ведущий: И последний вид подвижных игр, с которыми мы вас хотим познакомить – это игры бессюжетные.

«Проскачи с мячом» (игра-эстафета).

(Инвентарь мячи и флажки)

Описание: Игроки делятся на две команды. У каждой команды по мячу. Поставьте первыми в команде детей. Определите место, до которого необходимо «доскакать». По команде игроки начинают прыгать с мячом, который зажат между коленями. Выигрывает команда, которая быстрее справилась с заданием, не уронив мяч.

Дыхательное упражнение «Болельщики на футболе»:

Поднять руки вверх – вдох, опустить – выдох: «Гол!»

Ведущий: Наш мастер – класс подошел к концу, надеемся, что наши советы вам пригодятся и вы сможете их использовать дома и на отдыхе с детьми. Предлагаем вам заключительное упражнение

Заключительное упражнение «Самомассаж».

Вы готовы глазки? - поглаживают веки.

Да! - смотрят в "бинокль".

Вы готовы ушки? - поглаживают уши.

Да! - ладони прикладывают к ушам.

Вы готовы ручки? - потирают ладони друг о друга.

Да! - хлопают в ладоши.

Вы готовы ножки? - поглаживают колени.

Да! - топают ногами.

Вы готовы дети? - разводят руки в стороны.

Да! - обнимают себя.

Таким образом, игра доставляет ребенку много положительных эмоций, удовлетворяет потребность ребенка в движении, он чувствует себя любимым и значимым, когда с ним играют взрослые, особенно близкие взрослые. Не лишай те ребенка радости, помните, что вы и сами были детьми. И тогда любая игра, в которую играет Ваш ребенок вместе с Вами, принесет радость для него, а следовательно – пользу.

Всем спасибо!