

Мастер-класс

«Использование нетрадиционного оборудования»

культуре:

Инструктор по физической

*Топоркова Виктория
Евгениевна*

Цель: повышение компетенции педагогов по физическому развитию с использованием нетрадиционного спортивного оборудования.

Здравствуйте, уважаемые коллеги!

Первый этап - «Свет мой, зеркальце, скажи».

Помните содержание сказки А. С. Пушкина «*О мертвой царевне и семи богатырях*»? Чтобы удостовериться в своей красоте, царица доставала волшебное зеркальце и спрашивала у него: «Свет мой, зеркальце, скажи, да всю правду доложи. Я ль на свете всех милее, всех румяней и белее?». С помощью вот этого зеркальца предлагаю узнать ответ на вопрос «*Что такое здоровье?*» (Каждый участник **мастер-класса**, глядя в зеркальце, дает свою формулировку понятия «**ЗДОРОВЬЕ**», передавая зеркальце друг другу.

Одним словом - «**ЗДОРОВЬЕ**» - это состояние полного **физического**, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней.

Второй этап. «Я работаю над своим здоровьем».

Я буду задавать Вам вопросы. Если ответ положительный, то Вы делаете шаг вперед, если ответ отрицательный - остаетесь на месте:

- я ежедневно делаю утреннюю гимнастику;
- я ежедневно совершаю прогулки перед сном;
- я посещаю бассейн или тренажерный зал;
- я периодически провожу разгрузочные дни;
- у меня отсутствуют вредные привычки;

- я соблюдаю режим дня;- я правильно питаюсь;
- я эмоционально уравновешен;
- я выполняю профилактику заболеваний.

Итак, кто из Вас оказался рядом с бесценным сокровищем «**ЗДОРОВЬЕ**»? Это упражнение помогает наглядно увидеть, на правильном ли Вы пути, помогаете ли Вы себе в укреплении здоровья, ведете ли здоровый образ жизни.

Третий этап. А мы с Вами продолжаем наш **мастер-класс**. В каждой витаминке есть номерок и сейчас я попрошу выйти участников с номером

1. Вам предлагается разновидность игры «*Кольцеброс*» - **развивает глазомер**, ловкость; воспитывает доброжелательность.

На опушке ёж гулял,

Все колечки растерял.

На опушку мы пойдём

Ежу колечки соберём.

Участники по очереди набрасывают кольца ежу на колючки.

Витаминкам под номером 2 предлагаем поиграть в теннис.

2. Игра «*Теннис*» - **развивает глазомер**, двигательную активность, координацию движений; воспитывает интерес **спорту**.

Теннис вид большого **спорта**,

Перспективная игра.

В сердце теннисного корта

Ждет соперников жара.

В ходе партий прояснится,

Кто из игроков силен.

Чья мечта осуществится,

Кто же будет чемпион?

Участники ракетками чеканят мяч, который привязан к ракетке.

3. Сейчас попрошу выйти витаминки с номером 3.

Вам предлагаем игру «Шар затейник» - учит прыгать в высоту; **развивает глазомер**, ловкость; воспитывает интерес к игре. Шар воздушный, шар воздушный

Вырывается из рук.

Непослушный, непослушный –

К потолку взлетает вдруг.

А на шаре том цветы

Небывалой красоты.

И на каждый на цветок

Прилетит сейчас жучок!

Участники получают жучков на липучке, в прыжке их нужно прилепить к цветам, которые находятся на шаре.

4. Сейчас я хочу пригласить витаминки с номером 4.

Для них мы подготовили «Веселую скакалку» - **развивает** двигательную активность, координацию движений; воспитывает интерес к прыжкам.

Раз, два, три, четыре, пять!

Начинаем мы скакать

скакалки в руки мы возьмем,

прыгать весело начнем.

Участники прыгают под музыку.

Сейчас мы предлагаем Вам цветную разминку с палантином – закрепить знание цветов; **развивать** двигательную активность, внимание. Участникам предлагается выбрать цвет, по сигналу палантин поднимают вверх. Участники чей цвет будет назван меняются местами, пробегая под палантином.

5. Витаминкам под номером 5 предлагается аналог игры «Кто быстрее?» - закрепить знание геометрических фигур, цветов; **развивать быстроту реакции**, ловкость, слуховое внимание. Участники идут по кругу под музыку, как только закончится музыка необходимо занять геометрическую фигуру.

6. И в заключение **мастер**-класса мы с Вами выполним дыхательное упражнение «Веселый снежок» - **развивает органы дыхания**. Участникам раздаются пластиковые бутылочки, наполненные пенопластом и одноразовые трубочки для коктейля. Делаем глубокий вдох и выдыхаем воздух через трубочку в бутылку.

Уважаемые коллеги! Перед Вами «*Дерево цели и пожеланий*». Я хочу задать Вам последний вопрос:

- Что Вы ждали от этого **мастер**-класса и оправдались ли Ваши ожидания? Если Вы получили, то что хотели, то поместите листочек вверху на ветвях. Если наполовину, то на стволе. Если же не получили ничего, то оставьте листочек на корнях дерева.

Благодарю участников за внимание и за работу.
Пусть **исполняются** самые несбыточные мечты и желания! Творческих успехов!