

Управление образования Администрации города Новочеркасска

Методический кабинет УО

МБДОУ детский сад № 56



**План – конспект  
мастер – класса**

***«Изготовление и использование  
нестандартного оборудования  
для формирования интереса  
детей к занятиям по физической  
культуре»***

***( В рамках ГМО инструкторов по физической культуре)***

Разработала:  
инструктор по физической культуре  
Алтухова Л.С.



г. Новочеркасск

## План-конспект мастер–класса

**Тема:** *«Изготовление и использование нестандартного оборудования для формирования интереса детей к занятиям по физической культуре»*

**Педагог мастер:** Алтухова Любовь Семеновна

**Дата проведения:** 29.04.2014г.

**Время проведения:** 10.00 час.

**Место проведения:** г. Новочеркасск

**Продолжительность мастер–класса:** 30 минут

**Цель мастер–класса:** создать условия для повышения мастерства инструкторов по физической культуре по освоению способов поддержания физического здоровья детей, используя нетрадиционное физкультурное оборудование.

### **Задачи:**

- познакомить участников мастер – класса, посредством изготовления тренажера «Веселая пружинка» для формирования правильной осанки, укрепления мышц спины, профилактики плоскостопия, массажа и релаксации.
- развивать детское двигательное творчество средствами нетрадиционного физкультурного оборудования.
- вызвать у педагогов интерес и желание посредством изготовления и применения в практических упражнениях использовать полученные в процессе мастер – класса знания и навыки.

**Оборудование:** мультимедиа, 3 стола. 3 подноса.

**Раздаточный материал:** карточки-приглашения красного, зеленого, желтого цвета по количеству участников мастер-класса, шнуровая резинка, контейнеры, от шоколадного яйца с сюрпризом, ручки от бутылок из под питьевой воды или лимонада (можно воспользоваться ручками от старой мочалки) и шило, ножницы, буклет - «Веселая мастерская», памятка для педагогов «Упражнения на тренажере «Веселая пружинка».

### **Ожидаемые результаты:**

практическое освоение методов и приемов по изготовлению тренажера «Веселая пружинка» для использования на занятиях, в совместной, индивидуальной деятельности, с учетом возрастных особенностей детей.

## **Ход мастер–класса:**

вводная часть (3 мин.);  
основная часть (20 мин.);  
заключительная часть (7 мин.).

**Уважаемые коллеги!**

Все вы знаете, что физическое здоровье - это не только развитие физических качеств: ловкости, быстроты, выносливости, подвижности, но и красивая осанка, скоординированные движения, умение владеть своим телом.

Для развития физических качеств у детей используется различное оборудование: это и тренажеры, модули, гимнастические дорожки и т.д.

Но немаловажную роль играет использование нестандартного оборудования, так как объединяет физкультуру с игрой, что создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности.

В связи с этим, я предлагаю Вам, уважаемые педагоги, изготовить сегодня на нашем мастер-классе тренажер «Веселая пружинка».

Я надеюсь, что проведенный сегодня мастер-класс поможет Вам приобрести опыт изготовления нестандартного оборудования, появятся новые творческие идеи, и вы воплотите их в своей работе.

Я использовала тренажер для поддержания интереса к физическим упражнениям профилактики нарушения осанки, плоскостопия, релаксации на занятиях, на прогулке, в индивидуальной и совместной деятельности и заметила, что у детей повысился интерес к выполнению к двигательной активности.

Итак, начинаем наш мастер – класс. У каждого из вас есть карточка. Распределитесь в команды соответственно изображениям на карточках и займите места за столами.

## **Тренажер « Веселая пружинка»**

**Методы и приемы:** пошаговая инструкция по изготовлению тренажера «Веселая пружинка».

Тренажер, который мы с вами сегодня изготовим, вы можете использовать, чтобы выработать у детей чувство равновесия, правильную осанку, укрепить мышцы спины, для профилактики плоскостопия, для массажа спины и стоп, для релаксации.

Такой простой в обращении тренажер способен разнообразить занятия физкультурой, вызывает к ним интерес, создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности. А самое главное, все это дает ребенку положительный эмоциональный настрой.

## Содержание и оборудование:

Для того, чтобы изготовить тренажер «Веселая пружинка» Вам понадобится: шнуровая резинка, контейнеры от шоколадного яйца с сюрпризом, ручки от бутылок из под питьевой воды или лимонада (можно воспользоваться ручками от старой мочалки) и шило.

В соответствии со схемой изготовления тренажера представлено на первом слайде.

### Выполнение:

1. Возьмите шило и проколите стенки контейнера сверху и снизу, проденьте в них резинку.

2. Затем проденьте резинку в готовую ручку и снова в последний контейнер, завяжите тугим узлом резинку внутри контейнера и плотно его закрепите.

3. Точно так же проколите стенки контейнеров, необходимых для тренажера и проденьте в них резинку .

4. Затем проденьте резинку в готовую ручку на конце тренажера и снова в последний контейнер, завяжите тугим узлом резинку внутри контейнера и плотно его закройте.

Все узелки должны быть туго и тщательно завязаны, чтобы при растягивании резинки они не выскользнули из контейнера и не могли травмировать ребенка.

Наше пособие для игры готово!

"Наш массажер

От киндер-сюрприз:

Расслабляет, помогает

И здоровья прибавляет"

Демонстрация применения тренажера «Веселая пружинка» с коллегами (выполнение упражнений):

### Комплекс коррекционно-профилактических упражнений.

**1»Силачи»** Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, держим тренажёр обеими руками, согнутыми в локтях на уровне груди, на 1 – развести руки в стороны (растянуть тренажёр, на 2 – в исходное положение).

**2 «Покажи носочек»** Исходное положение: сидя на полу, тренажёр держим в правой руке над головой, правую ногу продеть в ручку с другой стороны тренажёра. На 1 – опустить ногу вниз, (растянуть тренажёр, на 2 – в исходное положение).

**3.«Ласточка летит»** Исходное положение: лежа на полу. Тренажер в вытянутых вперед руках. 1-одновременно поднять туловище , руки развести в стороны. 2 – вернуться в исходное положение.

**4. «Массажер»** Исходное положение: стоя, тренажер за спиной, правая рука вверху, левая внизу, прокатывание по спине тренажера по 1, 2, 3 раза в каждую сторону со сменой рук.

**5. «Дружба»** Исходное положение: сидя на полу в парах, ноги в упоре друг друга, 2 тренажера в вытянутых руках. 1- поочередно движения вместе вперед правая рука, левая назад, 2 – левая рука вперед, правая назад.

Такие упражнения рекомендую для старшего дошкольного возраста, в младшем возрасте дети проявляют интерес к тренажеру, как к игрушке.

Выскажите свое мнение и впечатления о сегодняшнем мастер-классе.

В заключении, предлагаю поиграть в игру - релаксацию

**«Мои эмоции»**

Перед Вами 2 корзины, одна с рисунком «Грустный смайлик», другая «Веселый смайлик»

На обратной стороне напишите, пожалуйста, свое мнение о нашей деятельности. Если Вы что-либо не поняли, или Вам было неинтересно, напишите на смайлике и положите в корзину «Грустный смайлик».

Ответы могут быть анонимные. Другие впечатления – в корзину с «Веселый смайлик». Это поможет Вам определить свою проблему, перспективу дальнейшего профессионального роста, может даже путь его решения. А мне поможет также обозначить точки роста профессиональной компетентности.

Спасибо Вам, желаю больших интересных находок!