Мастер – класс по теме:

# «Использование общеразвивающих упражнений в парах для развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста»

Цель проведения мастер-класса: представить коллегам модель педагогического (учебного) сотрудничества (работа в парах) для развития координационных способностей.

Задачи:

* Обозначить актуальность проблемы на современном этапе образования;
* Ознакомить участников мастер-класса с приёмами работы по этой теме;
* Провести практическую часть мастер-класса по формированию умения использовать эти приёмы работы во время НОД в ДОУ;
* Провести рефлексию продуктивности мастер-класса.

Ожидаемый результат:

Повышение профессиональной компетенции инструкторов по физической культуре

Оборудование:

* палки гимнастические, мячи резиновые
* раздаточный материал

Форма проведения: беседа, работа в парах, межгрупповое взаимодействие.

Структура мастер – класса: 1.Вступительная часть.

Объявление темы и цели мастер-класса. Содержание мастер-класса.

* 1. Представление опыта работы.

Ознакомление коллег с актуальностью проблемы развития координационных способностей у дошкольников.

* 1. Практическая часть.

Выполнение комплекса ОРУ в парах.

* 1. Рефлексия участников мастер-класса. Подведение итогов.

# Ход мастер - класса

**Вступительная часть.**

-Уважаемые коллеги, добрый день! Тема моего мастер-класса: «Использование общеразвивающих упражнений в парах для развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста»

-Цель моего мастер-класса:

Представить модель педагогического сотрудничества, направленную на развитие координационных способностей.

# Представление опыта работы:

Актуальность проблемы.

Координационные способности - это умение точно, быстро и экономично управлять сложными двигательными действиями, часто в условиях дефицита времени.

Координационные способности - неотъемлемый атрибут нашей обыденной и спортивной жизни. При недостаточном развитии координационных способностей у детей формируются неправильные элементы жизненно необходимых для человека движений, которыми он пользуется в разнообразной деятельности - бега, прыжков, лазанья, метания. Способность правильно

координировать свои движения - залог того, что ребенок будет верно выполнять все предложенные ему движения. А от того, как правильно выполняются упражнения зависит и степень нагрузки на какую-либо часть тела, и точность исполнения, и развитие всего организма в целом.

В ходе НОД необходимо совершенствовать такие координационные способности, как ориентирование в пространстве, быстрота реакций в сложных условиях, способность к равновесию и согласование двигательных действий, что и позволяет сделать работа в парах (взаимная координация). Кроме формирования физических навыков, работа в парах позволяет развивать коммуникативную компетентность, умение организовывать учебное сотрудничество и совместную

деятельность.

# Практическая часть:

Методические указания по организации ОРУ в парах:

Упражнения в парах всегда очень эмоциональны, они сопровождаются обычно смехом и шумом. Положительные эмоции конечно же важны на занятиях физической культурой, но они не должны являться фактором баловства и дезорганизации на занятиях. Невнимательное отношение к объяснению инструктора и нарушение установленных правил поведения и выполнения упражнений могут привести к травмам. Поэтому при проведении упражнений в парах следует строго

придерживаться следующих правил:

1. Подобрать партнеров по полу с относительно одинаковой физической подготовленностью, весом и ростом.
2. Строго соблюдать принцип доступности, т.е. давать занимающимся такие упражнения, к выполнению которых они уже подготовлены;
3. Обязательно обозначить ориентир для выполнения упражнений в одном направлении. 4.Предусмотреть организованную смену ролей.
4. Рационально разместить занимающихся с увеличением интервала и дистанции (рекомендуется удобное расположение по кругу, диагонали или шеренгами).
5. Точно и понятно объяснить упражнение с показом (исходное положение, направление и т.д.)
6. Согласовать движения с нужным темпом.
7. Соблюдать технику безопасности.
8. Определить номера партнеров (№1 выполняет основные действия, №2 -второстепенные). Когда все эти правила соблюдены, можно приступать к упражнениям.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Описание упражнения** | **Дозировка** | **Организационно- методические указания** | **Графическое изображение** |
| 1 | И. п. — стойка ноги врозь, вплотную лицом друг к  другу, руки внизу, пальцы соединены «в замок»;  1- руки в стороны 2- руки вверх  3- руки в стороны 4- и.п. | Выполнять 6-8 раз | Руки прямые  Голову держать прямо  **Вариант**:  И.п.-стоя спиной друг к другу |  |
| 2 | И. п. – основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки.  1 - первый номер приседает 2 - встаёт  3 – второй номер приседает 4 – и.п. | Выполнять 6-8 раз | Определить номера партнёров  Спину держать прямо Руки партнёра не отпускать  Пятки от пола не отрывать Присед ниже |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 | Первый номер, положив руку на голову второго, имитирует ведение  баскетбольного мяча («баскетболист»); второй выполняет прыжки в приседе (мяч»). | Выполнять 10 секунд | Определить номера партнёров  Выполнить смену ролей |  |
| 4 | И.п- стойка ноги на ширине плеч, спиной друг к другу  1-2- передача мяча над головой  3-4 передача мяча мяча между ногами | Выполнять 6-8 раз | 1 мяч на пару  Передача над головой прямыми руками |  |
| 5 | И.п.- стойка ноги на ширине плеч, спиной друг к другу  1-2- первый, поворачивая туловище влево, передаёт мяч второму  3-4-второй приняв его справа, поворачивается влево и передаёт мяч первому, который поворачивается вправо | Выполнять 6-8 раз | 1 мяч на пару  Ноги от пола не отрывать |  |
| 6 | И.п.-основная стойка друг за другом палки в руках сбоку справа и слева  1-2-поднять палку слева вверх, опустить вниз  3-4- поднять палку справа вверх, опустить вниз | Выполнять 6-8 раз | 2 гимнастические палки на пару  Спина прямая Смотреть вперед **Варианты:**  Поднимать и опускать одновременно  И.п.- лицом друг к другу |  |
| 7 | И.п.-основная стойка друг за другом палки в руках сбоку справа и слева  1-2 – первый приседает и встаёт  3-4 второй приседает и встаёт | Выполнять 6-8 раз | 2 гимнастические палки на пару  Определить номера партнёров **Вариант:**  Приседать и вставать одновременно  И.п.-лицом друг к другу |  |
| 8 | И.п.-основная стойка друг за другом палки в руках сбоку справа и слева  Ходьба в обход по залу | 60 секунд | 2 гимнастические палки на пару |  |

# Рефлексия

И последнее задание для Вас. Возьмите, пожалуйста, у меня карточку и продолжите фразу.

Каждый участник берёт карточку, в которой дается фраза, не имеющая окончания. Без всякой предварительной подготовки участник должен продолжить и завершить фразу, таким образом проанализировать и подвести итоги мастер-класса.

* + "Мне захотелось …"
  + "Сегодня я узнал (а) …"
  + "Было трудно …"
  + "Я приобрел (а) …"
  + "Я попробую …"
  + "Я понял (а) …"
  + "Я научился (лась) …"
  + "Меня удивило …"
  + "Я выполнял (а) задание …

Спасибо всем участникам мастер-класса! А закончить его я хочу китайской пословицей **«Не бойся продвигаться медленно, бойся стоять на месте».**

# Список литературы:

1. Васильков Г.А. Парные гимнастические упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
2. Сейтвелиева Э. Э. Развитие координации у детей старшего дошкольного возраста как педагогическая проблема – Казань: Вопросы дошкольной педагогики. — 2016. — №1.
3. Борисова М. М., Лебедева Л. В. Физическое воспитание дошкольников. Часть 1. — М.: Акапринт, 2005.
4. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств)/ Под общей ред. А.В.Карасева. – М.: Лептос, 1994.
5. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет.- М: Мозаика-Синтез, 2011.
6. https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/uprazhneniya\_v\_parah\_171105.html
7. <https://infopedia.su/1x635a.html>