

## Мастер-класс для родителей



## «Физкульт-ура!»

Инструктор по физкультуре  
Аблизина М.А.

-Здравствуйте, уважаемые **родители!**

-Каким должен быть ребёнок? (*ответы родителей*)

-Здоровым! Конечно! Вот и мы не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали «Здравствуйте!», значит «Здоровья желаю».



-Я предлагаю вам побыть сегодня в роли детей, и повысить свою **родительскую компетентность** в формировании у детей осознанной потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании, что важно для будущего первоклассника.

ФГОС дошкольного образования направлен на решение задачи: охраны и укрепления физического здоровья детей.

На этапе завершения дошкольного образования ребенок должен быть подвижным, выносливым, владеть основными движениями, может контролировать своими движениями и управлять ими.

Есть два понятия: физическое развитие и физическая подготовленность. Но эти два понятия тесно связаны между собой.



**Физическое развитие** - это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума, свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.

**Физическая подготовленность** — это результат физической подготовки, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения человеком профессиональной или спортивной деятельности.





Президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин предложил восстановить нормы ГТО в новом формате и начать с детей дошкольного возраста

## Почему ГТО для дошколят?

Именно в дошкольном возрасте совершенствуются все функции организма, закладывается основа для физического развития, здоровья и характера в будущем.

Зная эти показатели и нормы, вы не только сможете диагностировать своего ребенка, но и развивать его двигательные умения и навыки, что очень важно, чтобы Ваш ребенок был здоровым и физически окрепшим к началу обучения в школе.

Диагностику можно провести во время прогулки. Например:



метание мяча в цель,



бег,



прыжки.

Я вам покажу самый простой метод диагностики физического развития:



наклон вперед из положения стоя, с прямыми ногами на полу. Данным упражнением диагностируется гибкость ребенка.

Попробуем? Кто достанет пол ладошкой или кончиками пальцев?

Встаньте прямо, ноги вместе. Выполняем упражнение. Вывод.

Таким же упражнением можно провести диагностику своего ребенка.



А для повышения гибкости и развития двигательных функций организма во время работы необходимо выполнять **физкультминутку**. Что мы с вами сейчас и сделаем.

### Физкультминутка

Стоит в лесу избушка	<i>(руки над головой домиком).</i>
А в ней живёт Петрушка	<i>(показываем большие уши).</i>
К нему идёт зверюшка	<i>(движение как будто крадутся).</i>
Попрыгать – поиграть	<i>(прыгают)</i>
Олени,	<i>(руки над головой скрестно)</i>
Носороги,	<i>(пальцы сложены перед носом, (дразнилка)).</i>
Медведи из берлоги	<i>(перекаты с ноги на ногу, сбоку на бок).</i>
Приходят друг за дружкой	<i>(шагаем на месте).</i>
Попрыгать – поиграть.	<i>(прыгаем).</i>
Косули и еноты,	<i>(загибать пальцы рук, начиная с мизинцев).</i>
Ежи	
И бегемоты	
Идут после охоты	<i>(шагают на месте, показывая пальцами класс).</i>
Попрыгать – поиграть.	<i>(прыгаем).</i>
Малиновка, овсянка,	<i>(рука правая вправо, тоже левой).</i>
Живая обезьянка	<i>(руки к ушам, пальцы расширить).</i>
У всех одно и то же:	
Попрыгать – поиграть.	<i>(попрыгать).</i>

Ведущий вид детской деятельности дошкольников – это игра. Именно в игровой деятельности ребенок получает заряд физической подготовленности, бодрости и

Я предлагаю поиграть в игру **«Мы веселые ребята»**.

Вы, уважаемые **родители**, можете играть в семье, что обогатит ваши отношения с ребенком.

Цель: развивать ловкость, увертливость; совершенствовать умение соблюдать правила игры.

Ход игры: дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне также проводится черта – это дома. В центре площадки находится водящий. Играющие хором произносят:



**Мы веселые ребята, любим бегать и скакать.  
Ну, попробуй нас догнать. 1,2,3 – лови!**

После слова «Лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а водящий старается поймать их. Тот, кого водящий успеет задеть до черты, считаются пойманными и отходят в сторону, пропуская одну перебежку. После двух перебежек выбирается другой водящий.

- Для полноценного физического развития ребёнка необходимо научить его правильно прыгать. Для формирования навыка выполнения правильных прыжков подходят такие игры как:

### **«С кочки на кочку»**

Цель: развивать ловкость, выносливость, закреплять навыки прыжков в длину.

Ход игры:

Все участники игры делятся на две команды.

Каждая команда получает по 2 «кочки». Задание: «Перед вами болото, его необходимо пройти. Но просто так по болоту не ходят, можно утонуть. У вас есть волшебные кочки, по которым вы и переберётесь на тот берег. Кладёте одну кочку, встаёте на неё, рядом кладёте вторую кочку, перепрыгиваете на неё, затем подбираете первую, перекладываете её вперёд, перепрыгиваете на неё и т. д. до поворота и в таком же порядке возвращаетесь к своей команде и передаёте кочки следующему игроку. Выигрывает та команда, все игроки которой пройдут дистанцию».



До свидания!