





## Мастер – класс для воспитателей «1, 2, 3, 4, 5 – мы идем гулять!»

**Цель:** Систематизировать представления педагогов о подвижных и малоподвижных играх как о форме приобщения детей к здоровому образу жизни. Вносить элементы творчества и театрализованности в игру.

### План проведения мастер-класса:

1. Роль подвижной и малоподвижной игры для общего развития детей.
2. Классификация подвижных игр.
3. Методика проведения подвижных игр в разных возрастных группах.
4. Практическая часть.

### 1. Роль подвижной игры и малоподвижной игры для общего развития детей.

Здравствуйте, уважаемые коллеги. Сегодня мой мастер-класс будет посвящен подвижным и малоподвижным играм. Все мы прекрасно знаем, что для дошкольников подвижные игры являются жизненной потребностью. Ведь дети просто не могут жить без движения: беготни, прыжков, ползания, лазания. Играя, ребенок упражняется в различных действиях, а с помощью взрослых он овладевает новыми, более сложными движениями.

Подвижная игра — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, основанных на разных видах движений и связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Доказано, что подвижные игры улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную, сенсорную системы и укрепляют здоровье, так как почти в каждой игре присутствует бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие.

Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Подвижные игры являются одним из условий развития культуры ребенка. В них он осмысливает и познает окружающий мир, в них развивается его интеллект, фантазия, воображение, формируются социальные качества.

Подвижные игры всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность ребенка в движении. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преобразует его.

Важнейшее место подвижным играм отводится в формировании разносторонне развитой личности ребенка. Они рассматриваются как основное средство и метод физического воспитания. Подвижные игры оказывают оздоровительное воздействие на организм ребенка - он упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазанье, перелезании, бросании, ловле, увертывании. При этом активизируются дыхание, обменные процессы в организме, что, в свою очередь, оказывает плодотворное влияние на психическую деятельность.

Игра является незаменимым средством формирования быстроты, силы, выносливости, координации движений. В подвижной игре ничто не сковывает свободу действий ребенка, он раскован и свободен.

Велика роль подвижной игры и в умственном воспитании. В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Дети учатся действовать в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников, они усваивают смысл игры, учатся анализировать свои действия и действия товарищей. У детей вырабатываются элементарные умения ориентироваться в пространстве, согласовывать свои движения с движениями других играющих, находить свое место в колонне, в кругу, не мешая другим; по сигналу быстро убежать или менять место на игровой площадке или в зале. Подвижные игры нередко сопровождаются песнями, стихами, считалками, игровыми зачинами. Такие игры пополняют словарный запас, обогащают речь детей.

Подвижные игры имеют большое значение и в нравственном воспитании дошкольников. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость. Подвижная игра учит искренности, товариществу. Подвижные игры в основном коллективные, поэтому дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Подчиняясь правилам игры, дети учатся дружить, сопереживать, помогать друг другу. Совместные действия в играх сближают детей, доставляют им радость, создают веселое и бодрое настроение.

Умелое, вдумчивое руководство игрой со стороны педагога способствует воспитанию активной творческой личности. В подвижных играх совершенствуется эстетическое восприятие мира. Дети познают красоту движений, их образность; овладевают поэтической, образной речью; у них развивается чувство ритма.

Очень важна роль подвижных игр в повышении двигательной активности детей в течение дня. Подвижные игры проводят во время утренней гимнастики, на физкультурных занятиях, на прогулке, во время праздников и досугов.

На открытом воздухе игры можно проводить в любое время года. Продолжительность игры с детьми от 3 до 6 лет в среднем составляет 10-20 минут. По окончании игры необходимо поощрить каждого игрока, отметив его ловкость, силу, инициативу.

Основная задача подвижных игр — укреплять здоровье детей, способствовать их правильному физическому развитию; содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками и умениями. Однако нельзя забывать и о роли малоподвижных игр в детском саду, цель которых:

- снижение физической нагрузки, т.е. постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному;
- развитие гибкости и подвижности пальцев, координации движений рук и ног;
- развитие внимательности, сообразительности, памяти, наблюдательности, ловкости, быстроты реакции;
- формирование и закрепление двигательных умений;
- получение удовольствия и создание хорошего настроения;
- повышение интереса к физической культуре и здоровому образу жизни.

В малоподвижных играх движения выполняются в медленном темпе, интенсивность их незначительна. Эти игры не требуют подробного объяснения правил. Воспитатель сам показывает детям движение или выбирает для этого кого – либо из детей. Игры малой подвижности подразделяются на игры, способствующие развитию мелкой моторики рук

и сенсорики, внимания (слухового, моторно – двигательного), интеллекта, слуха, зрения и речи.

Малоподвижные игры способствуют развитию памяти, сообразительности и наблюдательности, координации движений, ориентировки в пространстве и двигательных умений. Кроме того, они доставляют детям удовольствие, создают хорошее настроение, что немаловажно. Игры малой подвижности проводятся со всеми детьми одновременно на физкультурном занятии (в третьей его части), досугах и праздниках, дневной и вечерней прогулках, в процессе физкультурных минуток и физкультурных пауз, самостоятельной двигательной деятельности детей.

Эти игры удобны, что они не требуют большого пространства. Они доступны в любую погоду и любое время года. В них с удовольствием играют дети любого возраста как самостоятельно, так и со взрослыми.

## **2.Классификация подвижных игр.**

Подвижные игры классифицируются по возрасту, по степени подвижности ребенка в игре (игры малой, средней, большой подвижности), по видам движений (игры с бегом, с прыжками, метанием), по содержанию (подвижные игры с правилами и спортивные игры).

По своему содержанию и организации подвижные игры разнообразны. Одни игры имеют сюжет, роли и правила, тесно связанные с сюжетом; игровые действия в них производятся в соответствии с требованиями, заданной ролью и правилами. В других играх сюжет и роли отсутствуют, предложены только двигательные задания, регулируемые правилами, которые определяют последовательность, быстроту и ловкость их выполнения. В-третьих сюжет, действия играющих обусловлены текстом, определяющим характер движений и их последовательность.

В теории и методике физического воспитания принята следующая классификация игр. К подвижным играм с правилами относятся сюжетные и несюжетные игры. К спортивным играм – баскетбол, городки, настольный теннис, хоккей, футбол.

Условно говоря, все игры для детей дошкольного возраста, построенные на движении, можно разделить на две большие группы: подвижные игры с правилами и спортивные игры.

Первую группу составляют игры, разные по содержанию, по организации детей, сложности правил и своеобразию двигательных заданий. Среди них можно выделить сюжетные и бессюжетные игры, игры-забавы.

Вторая группа — спортивные игры: городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, футбол, хоккей. В работе с детьми дошкольного возраста их применяют с упрощенными правилами.

## **3.Методика проведения подвижных игр в разных возрастных группах.**

Для того, чтобы игра удалась и принесла детям радость, воспитателю нужно хорошо подготовиться к ее проведению, продумать все детали. При выборе игры необходимо учитывать некоторые факторы.

- Возраст играющих. Для детей (малышей) следует брать наиболее простые игры, постепенно усложняя их за счет введения новых элементов и более сложных правил.

- Место для проведения игр. Игры могут проводиться в зале, комнате, просторном коридоре, на воздухе. Если они проводятся в помещении, то его необходимо предварительно проветрить и тщательно убрать.
- Количество участников игры. Не обязательно проводить игры сразу со всей группой, особенно если помещение небольшое. Можно разделить детей: мальчиков и девочек, сильных и слабых, играющих и судей и так далее. Участие в игре должно быть интересным для каждого ребенка.
- Наличие инвентаря для игр. Для многих игр нужен инвентарь: мячи, скакалки, флажки и тому подобное. Он должен быть подготовлен заранее и в достаточном количестве.

При объяснении правил игры, воспитатель не должен отвлекаться на замечание детям. Объяснение должно быть кратким и понятным. Его следует сопровождать показом отдельных элементов или всего игрового действия. С помощью вопросов воспитатель проверяет, как дети поняли игру. Если правила им понятны, то игра проходит весело и увлекательно.

Подводя итог игры, воспитатель отмечает ребят, хорошо выполнивших свои роли, проявивших смекалку, выдержку, взаимопомощь, творчество.

Отмечая действия детей, нарушивших условия и правила игры, воспитатель высказывает уверенность в том, в что в следующий раз ребята постараются и будут играть лучше.

Для детей младшей группы рекомендуются игры с текстом; чаще всего это сюжетные игры или игры забавы («Воробышки и автомобиль», «Цыплята и наседка», «Мыши в кладовой», «Лохматый пес»). Малышей привлекает в игре главным образом процесс действия: им интересно бежать, догонять, бросать. Важно научить их действовать точно по сигналу и подчиняться простым правилам игры. Успешность проведения игры зависит от воспитателя. Он должен заинтересовать детей, показать образцы движений.

К четырем годам у детей накапливается двигательный опыт, движения становятся более координированными. Учитывая этот фактор, педагог усложняет условия проведения игры: увеличивает расстояние для бега, метания, подбирает игры, упражняющие в ловкости, быстроте, выдержке. В средней группе воспитатель уже распределяет роли среди детей. Ведущая роль поначалу поручается детям, которые могут с ней справиться. Педагог отмечает успехи детей в игре, воспитывает доброжелательность, честность, справедливость. В средней группе широко используются сюжетные игры типа: «У медведя во бору», «Зайцы и волк», «Котята и щенята», «Лиса и куры», и несюжетные игры: «Найди себе пару», «Узнай по голосу», «Затейники».

В подвижных играх детей старшего дошкольного возраста используются более сложные движения. Перед ребятами ставится задача мгновенно реагировать на изменение игровой ситуации, проявлять смелость, сообразительность, выдержку, силу, смекалку, сноровку. Их движения отличаются большей координированностью, точностью, поэтому наряду с сюжетными и несюжетными играми широко используются игры с элементами соревнования: «Кто быстрее», «Переправа», «Меткие стрелки».

В подготовительной к школе группе большинство детей хорошо владеют основными движениями. Воспитатель обращает внимание на качество движений, следит за тем, чтобы они были легкими, красивыми, уверенными. Ребята должны быстро ориентироваться в пространстве, проявлять выдержку, смелость, находчивость,

творчески решать двигательные задачи. В этой группе, наряду с сюжетными несюжетными играми, проводятся игры-эстафеты, спортивные игры, игры с элементами соревнования.

Руководя игрой, воспитатель формирует правильную самооценку, доброжелательные взаимоотношения, дружбу и взаимовыручку, учит детей преодолевать трудности.

#### **4.Практическая часть.**

А сейчас мы с вами перейдем к практической части занятия. Представим, что мы маленькие дети и поиграем в некоторые игры.

##### Примеры подвижных и малоподвижных игр:

##### Подвижная игра «Скворечники» (2-4 года)

**Цель:** развивать у детей умение действовать по сигналу; упражнять в беге в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга.

##### **Ход игры:**

На площадке чертятся кружки или раскладываются обручи: на один меньше числа играющих. Это - скворечники.

Все дети - скворцы. Они свободно бегают – летают по площадке. На сигнал «по домам!» все бегут к скворечникам. Кто-то из детей остается без скворечника. Игра повторяется несколько раз.

Примечание. Заканчивая игру, воспитатель (пока дети бегают) чертит (или кладет) еще один кружок. Когда дети возвращаются, у каждого оказывается скворечник.

##### Подвижная игра «Медведь» (3-5 лет)

**Цель:** учить детей выполнять движения в соответствии с текстом.

##### **Ход игры:**

Игроки становятся в круг. Выбирается водящий – «медведь». Он встает в центр круга.

Дети, взявшись за руки, хором произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом.

Как-то мы в лесу гуляли – Дети ходят по кругу, взявшись за руки.

И медведя повстречали.

Он под елкою лежит,

Растянулся и храпит. – Останавливаются и слушают

Мы вокруг него ходили – Ходят в другую сторону

Косолапого будили: –Грозят указательным пальцем.

«Ну-ка, Мишенька, вставай

И быстрее нас догоняй». -Говорят хором. Затем разбегаются по залу, «медведь» их догоняет.

##### Малоподвижная игра «Кружочек» (2-4 года)

**Цель:** познакомить детей друг с другом.

##### **Ход игры:**

Дети строятся в круг, держатся за руки и говорят:

Круг-кружочек!

Где ты, наш дружочек?

Идут по кругу:

Раз, два, три!

Покажись (имя ребенка) ты!

Останавливаются. Названный ребенок выходит в центр круга и кружится. Игра повторяется несколько раз.

Малоподвижная игра «Колобок и лиса» (2-4 года)

**Цель:** учить детей передавать предметы друг другу.

**Ход игры:**

Дети строятся в круг. Одному игроку дают мяч –«колобок», а другому игроку, стоящему напротив, - мягкую игрушку «лису». По сигналу дети передают предметы по кругу. Колобок старается «убежать», а «лиса» его догнать. Если лиса догонит колобка, то игра продолжается в обратном направлении.

Примечание. Колобка и лису надо передавать аккуратно, не бросать и стараться не уронить.

Подвижная игра «Ручейки и озера» (4-6 лет)

**Цель:** учить детей бегать в колонне и перестраиваться в круги, развивать ориентировку в пространстве.

**Ход игры:**

Игроки строятся в 3-4 колонны с одинаковым количеством играющих в разных частях зала – это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали!» все бегут в разных направлениях (каждый в своей колонне). На сигнал «Озера!» игроки останавливаются, бегут за руки и строят круги -озера. Выигрывают те дети, которые быстрее построят круг.

Примечание. Бегать надо друг за другом, не выходя из своей колонны. Строиться в круг можно только по сигналу.

Подвижная игра «Хвостики» (4-6 лет)

**Цель:** совершенствовать координацию движений и ловкость.

**Ход игры:**

Игроки находятся на площадке, водящий – «ловишка» в стороне. У каждого игрока прикреплен сзади лента – «хвост». По сигналу игроки разбегаются по площадке, а водящий догоняет их и старается снять ленту. Игрок, который остался без хвоста, временно выбывает из игры. По сигналу игра останавливается и подсчитывается количество сорванных хвостов.

Подвижная игра «Рыбаки и рыбки» (4-6 лет)

**Цель:** формировать согласованность двигательных действий.

**Ход игры:**

Игроки-рыбки находятся на площадке. Пара игроков – водящие, образуют «сеть» (берутся за руки – одна рука свободна). По сигналу рыбки бегают по площадке, а рыбаки догоняют рыбок и соединяют вокруг них руки. Рыбка, которая попала в сеть, присоединяется к рыбакам. Игра продолжается до тех пор, пока сеть не разорвется или пока не будут пойманы все игроки.

Малоподвижная игра «Что в мешочке?» (3-5 лет)

**Цель:** развитие внимательности и сообразительности.

**Ход игры:**

Дети стоят в кругу. Водящий выходит в центр, садится на пятки, кладет руки на пол и ложится лицом на свои руки. Он стал «мешочком», в котором находится «сюрприз». Внезапно водящий встает на колени, поднимает руки вверх – «мешок открыт». Дети спрашивают хором: «Что в мешочке?» Водящий воспроизводит звуки, которые издает какое-либо животное (например, мяукает, лает, кукарекает...). Дети должны угадать, кого имитировал водящий. Тот, кто угадал, начинает водить.

Малоподвижная игра «Жучок» (4-5)

**Цель:** создать у детей хорошее настроение.

**Ход игры:**



Дети образуют круг. В центре круга водящий – «жучок». Он сидит на корточках. Дети, взявшись за руки, идут по кругу со словами:

Жучок-паучок,  
Тоненькие ножки,  
Красные сапожки,  
Мы тебя кормили,  
На ноги поставили, -

Играющие подходят к «жучку» и помогают ему встать на ноги.

Танцевать заставили.

Танцуй, сколько хочешь,  
Выбирай, кого захочешь!

«Жучок» танцует, а затем выбирает следующего водящего. Игра повторяется.

#### Подвижная игра «Бездомный заяц» (5-7 лет)

**Цель:** развивать быстроту, ориентировку в пространстве.

**Ход игры:**

Из числа игроков выбирается охотник и бездомный заяц. Другие игроки-зайцы чертят себе круги, и каждый становится в свой. «Бездомный заяц» убегает, а «охотник» его догоняет. «Заяц» может спастись от «охотника», если забежит в какой-либо круг. Тогда заяц, что стоял в кругу должен сразу же убежать, потому что теперь он становится бездомным и «охотник» будет теперь охотиться на него. Как только «охотник» поймал (осалил) зайца, он сам становится «зайцем», а бывший «заяц» – «охотником».

#### Подвижная игра «Паук и мухи» (5-7 лет)

**Цель:** развивать ловкость и координацию.

**Ход игры:**

На одной стороне площадки находится «паутина» (обруч-паутина), которую воспитатель удерживает вертикально на полу. Водящий – «паук» находится за паутиной. Остальные игроки – «мухи». Мухи разбегаются по всему залу – «летают», «жужжат». По команде «Паук!» мухи замирают, останавливаясь в том месте, где их застал сигнал. Паук пролезает через обруч-паутинку и смотрит. Тех мух, которые пошевелились, паук отводит в паутину. После 2-3 повторений подсчитывают количество проигравших, выбирается новый водящий.

#### Подвижная игра «Космонавты» (5-7 лет)

**Цель:** развивать ловкость и внимание.

**Ход игры:**

По залу разложены обручи. Их на один меньше, чем игроков. Посредине «космонавты», взявшись за руки, ходят по кругу, приговаривая:

Ждут нас быстрые ракеты  
Для прогулок по планетам.

На какую захотим, на такую полетим!

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет.

С последним словом дети отпускают руки и бегут занимать места в «ракетах», те, кто не успел, остаются на «космодроме», а те, кто сидит в «ракетах», поочередно рассказывают, где пролетают и что видят.

#### Подвижная игра «Мячик кверху!» (5-7 лет)

**Цель:** воспитывать быстроту, тренировать меткость.

**Ход игры:**



Игроки строятся в круг, водящий находится в центре круга с мячом в руках. Со словами «Мяч кверху!» водящий подбрасывает мяч вверх, а дети разбегаются подальше от него. Водящий ловит мяч и кричит «Стой!». Дети останавливаются, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в ноги ближайшего игрока. В случае меткого попадания он остается водящим на еще одну игру. В случае промаха игра повторяется с новым водящим.

#### Малоподвижная игра «Тик-так» (5-7 лет)

**Цель:** учить соблюдать правила игры; развивать слух детей, внимание, терпение.

**Ход игры:**

Дети становятся в круг. Они – «цифры». Выбирается водящий, он – «стрелка часов», ему завязывают глаза, он находится в центре круга. Играющие хором произносят слова и выполняют движения:

Тик-так, тик-так - Ходьба на месте.

Мы всегда шагаем так:

Шаг влево, шаг вправо,

Тик-так!- Водящий вытягивает руку вперед.

Стрелка, покружись - поворачивается на месте вокруг себя.

Час который, покажи. - После слова «покажи» - останавливается.

Тот ребенок, на которого указывает рука водящего, произносит: «Тик-так!». Водящий должен угадать имя ребенка.

#### Малоподвижная игра «Садовник» (5-7 лет)

**Цель:** развитие внимания и координации движений.

**Ход игры:**

Играющие встают в шеренгу, им раздаются жетоны с изображением цветов. Выбирается водящий – «садовник», который встает перед детьми с мячом в руках. Начинается переключка.

ДЕТИ. Садовник!

САДОВНИК. Влюблен!

ДЕТИ. В кого?

САДОВНИК. В цветок!

ДЕТИ. В какой?

САДОВНИК. В розу! (фиалку, тюльпан...)

Названный игрок-«цветок» делает шаг вперед, а «садовник» бросает ему мяч заранее оговоренным способом. Если ребенок поймал мяч, он становится «садовником».

#### Малоподвижная игра «Лавата» (5-7 лет)

**Цель:** снятие мышечного напряжения, создание хорошего настроения.

**Ход игры:**

Дети образуют круг. Не держась за руки, они передвигаются приставными шагами шагами сначала в одну, а при повторе слов – в другую сторону, произнося:

Дружно мы танцуем –

Тра-та-та, тра-та-та,

Танец наш любимый –

Это лавата.

Ведущий говорит: «Мои пальчики хороши, а у соседа лучше». Дети берут друг друга за мизинцы и повторяют слова с движениями вправо-влево.

Затем водящий дает другие заданий:

Мои плечи хороши, а у соседа лучше.

Мои уши хороши, а у соседа лучше.

Мои глазки хороши, а у соседа лучше.

Мои щеки хороши, а у соседа лучше.  
Моя талия хороша, а у соседа лучше.  
Мои коленки хороши, а у соседа лучше.  
Мои пятки хороши, а у соседа лучше.

Подвижные игры имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение. В этих играх воспитываются основные физические качества детей, такие как сила, быстрота, выносливость, и совершенствуются разнообразные умения и навыки.

Проводить игры можно в любое время года на открытом воздухе. Продолжительность игры с детьми от 3 до 6 лет в среднем составляет 10-20 минут. По окончании игры необходимо поощрить каждого игрока, отметив его ловкость, силу, инициативу.

Как метод физического воспитания подвижная игра способствует закреплению и совершенствованию движений ребенка.

Подвижная игра и малоподвижная игра дополняют друг друга. Поэтому необходимо стремиться к тому, чтобы дети с самого раннего возраста полюбили подвижные игры и проявляли желание играть в них самостоятельно.

Таким образом, подвижная игра - незаменимое средство пополнения знаний и представлений ребенком об окружающем мире; развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, но и формирование новых психических процессов, новых качеств личности.

