**Мастер-класс для родителей**

**"Физкульт-ура!"**

**Цель:**

Повышение профессиональной компетентности **родителей** в формировании у детей осознанной потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

**Задачи:**

1. Способствовать развитию у детей физических качеств: силы, гибкости, выносливости, быстроты и ловкости, координации движений.

2. Укрепить партнерские отношения семьи и ДОУ в подготовке ребенка к обучению в школе.

**ХОД МАСТЕР-КЛАССА**

Здравствуйте, уважаемые **родители**!

Ваши дети – будущие первоклассники. Совсем скоро они переступят порог школы. Это сложный период для детей. Они попадают в другой мир, в котором главное – учеба.

Каким должен быть будущий первоклассник? *(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. Вы видите на слайде. 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.

На слайде – показатели физической готовности ребенка старшего дошкольного возраста по всем видам движений и нормы ГТО.

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

А в ней живёт Петрушка

К нему идёт зверюшка

Попрыгать – поиграть

Олени,

Носороги,

Медведи из берлоги

Приходят друг за дружкой

Попрыгать – поиграть.

Косули и еноты,

Ежи

И бегемоты

Идут после охоты

Попрыгать – поиграть.

Малиновка, овсянка,

Живая обезьянка

У всех одно и то же:

Попрыгать – поиграть.

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

- Основным видом движения ребёнка является бег. Этот навык лучше совершенствуется во время подвижных игр, например:

Подвижная игра *«Ловишка»*, цель которой: Способствовать развитию быстроты движений, закреплять умение бегать врассыпную.

Гуси-лебеди

Цель: развивать ловкость, быстроту реакции; закреплять умение выполнять действия взятой на себя роли; согласовывать слова с игровыми действиями.

Хитрая лиса

Цель: Развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле.

Я предлагаю поиграть в игру *«Мы веселые ребята»*. Ведь зная детские игры, 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 слава *«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:

Подвижная игра *«Удочка»*

Цель: совершенствовать прыжки на двух ногах, развивать быстроту движений, внимание, ловкость.

Подвижная игра *«Лиса в курятнике»*.

Цель: учить мягко, спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, не задевая друг друга,

увертываться от ловящего.

А мы с Вами поиграем в подвижная игру *«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».

- Не многие знают, что такой вид деятельности как метание развивает ловкость, мелкую моторику рук, глазомер и для этого подойдут такие игры как:

Подвижная игра *«Играй, играй, мяч не теряй!»*

Цель: Формировать навыки владения мячом, ловкость, мелкую моторику рук.

Игра: *«Целься вернее»*

Цель: Упражнять детей в бросании в горизонтальную цель, развивать глазомер, ловкость и координацию движений.

Игра: *«У кого меньше мячей»*

Цель. Развивать внимание, ловкость, зрительно-двигательную координацию, прослеживающую функцию глаза.

Игра: *«Поймай мяч»*

Цель. Развивать внимание, ловкость, зрительно-двигательную координацию.

Ход. Играют втроем. Двое игроков располагаются друг против друга на расстоянии 3—4 м и перебрасывают мяч между собой. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удается, он меняется местами с тем, кто бросил мяч. Можно предложить детям перед броском выполнить какое-либо движение: бросить мяч вверх, вниз, поймать его, вести мяч на месте и т. д.

Рефлексия *(мячи)*

Вот мы с вами и побывали в роли детей, вы оказались внимательными слушателями, хорошо подготовленными физически, с удовольствием играли, и даже развеселились. Я хочу вас поблагодарить, и сказать Вам *«Спасибо, мои хорошие!»*. Так как я говорю детям. Но это мои ощущения.

А понравился ли Вам **мастер-класс**?

Сможете ли Вы использовать то, что услышали, применить физминутку, игры в семье, при подготовке ребенка к школе?

Если – да, то расположите мячи в обруч, где находится желтая кегля.

Если – нет, то в обруч с зеленой кеглей.

Спасибо, за оценку! Нас осталось еще время для дальнейшей работы по формированию у детей осознанной потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Напомнить о нашем **мастер**-классе вам помогут буклеты.

До свидания!