

## **Мастер-класс по физическому развитию**

**На тему: «Игровые физические упражнения для детей раннего  
возраста»**

## **Физическое развитие.**

**Цель:** формирование основ положительного отношения к двигательным действиям, расширение представлений о своем теле и способах его тренировки.

Состояние здоровья ребёнка относится к ведущим факторам, определяющим его способность успешно справляться со всеми требованиями, предъявляемыми к нему, условиями жизни и воспитания в детском саду.

**Задачи:** Учить и бегать по кругу друг за другом, разучивая комплекс общеразвивающих упражнений, научить делать движения вместе, согласовывая с движениями других детей, закрепить умение прыгать на двух ногах на месте; воспитывать чувство партнерства.

### Развивающие:

- Развивать любознательность и познавательную активность ребенка, как субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности (проявлять интерес и положительное отношение к своему физическому «я», физической культуре и здоровью, проявлять двигательное воображение);
- Способствовать формированию элементарных навыков физкультурно-оздоровительной деятельности.

### Обучающие:

Расширять представления о себе, своем теле, двигательных действиях, способах заботы о своей жизни и здоровье;

### Воспитательные:

- Приобщать к регулярным занятиям физкультурой;
- Продолжать формировать эмоционально положительное отношение и интерес к движениям.

### Образовательные области:

«Физическое развитие», «Речевое развитие», «Познавательное развитие»

### Детская деятельность:

двигательная - ходьба, бег, прыжки в высоту, наклоны вперёд, повороты туловища, приседания.

ситуативный разговор - о правилах приземления в прыжках;

речевые ситуации - в ходе создания мотиваций на выполнение игровых заданий.

## **ВЕСЁЛАЯ ЗАРЯДКА**

*Воспитатель: «Ребятки мы сегодня с Вами проведём весёлую зарядку»*

«Давайте поздороваемся»: ( Дети проговаривают слова и выполняют движения по показу воспитателя.)

Здравствуй ладонки хлоп-хлоп-хлоп,

Здравствуй ножки топ-топ-топ,

Здравствуй щёчки плюх-плюх-плюх,

Здравствуй губки чмок-чмок-чмок,

Здравствуй носик биб-биб-биб,

**ЗДРАВСТВУЙТЕ.**

1. На месте шагом марш (раз-два, раз-два)

2. Ручки на поясе, ножки на узенькой дорожке.

«Наши уточки с утра, **кря-кря-кря**» (повороты в право, влево)

3. «Наши гуси у пруда, **га-га-га**» (наклоны вперёд)

4. « Вот проснулся петушок, **ку-ка-ре-ку.**

Поднимайся мой дружок, **ку-ка-ре-ку**» (поднимаем колени, руками машем.)

5. «А цыплятки наши сели, кушать захотели, **цып-цып-цып**, потянулись к солнышку- вырасти хотят» (приседания, потягивание на носочках, руки тянут кверху)

6. «Вот летит ворона к нам, **кар-кар-кар**» (наклоны вперёд, руки назад.)

7. «Солнечные зайчики **прыг-прыг-скок,**

Прыгают как мячики **прыг-прыг-скок**» (прыгают с чередованием ходьбы)

8. «**ПАУЧОК**» (упражнение Железновой)

Паучок ходил по ветке, А за ним ходили детки.	<i>Руки скрещены; пальцы каждой руки "бегут" по предплечью, а затем по плечу другой руки.</i>
Дождик с неба вдруг полил, Паучков на землю смыл.	<i>Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающее движение (дождик). Хлопок ладонями по коленям.</i>
Солнце стало пригревать, Паучок ползёт опять, А за ним ползут все детки, Чтобы погулять на ветке.	<i>Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены, качаем руками (солнышко светит) Действия аналогичны первоначальным "Паучки" ползают на голове.</i>

8. Заводим наши моторчики:

« Самолёт построим сами, понесёмся над лесами» (круговые движения рук)

« Понесёмся над лесами, и потом вернёмся к маме» (руки вытянутые в стороны)

9. «Идёт бычок качается, вздыхает на ходу» (перевалы с права на лево)

Вот- вот доска кончается, сейчас я упаду» (падают на пол)

10. «Жучки побежали, побежали, отдохнули» (лёжа на спине - руки, ноги карабкаются)

11. Упражнение на расслабление всего организма: (дети лежат на спине с закрытыми глазами, тело расслабляется).

Мы пришли в осенний лес, полон сказочных чудес:

Золотом листва сияет, нежно солнце согревает...

Так приятно и легко, дышим ровно, глубоко....

Пахнет хвоей и грибами, и опавшею листвой.

Мы прекрасно отдыхаем - расслабляемся с тобой...

Так приятно и легко, дышим ровно, глубоко....

Стали птицы распевать, ну а нам пора вставать!

## 12. « Здоровье в порядке---

Спасибо зарядке!!!»

Игровые упражнения позволяют научить детей самостоятельно создавать условия для двигательной деятельности, подводить к самостоятельному выполнению сложных двигательных действий, формировать и развивать навыки самоорганизации в использовании различных движений и воспитать интерес и стремление к активным действиям, тем самым обеспечивая основу для интересной и содержательной деятельности в повседневной жизни.