

Мастер-класс: «Учимся прыгать вместе: развитие двигательных навыков у детей 4–5 лет»

Дорожкина Светлана Евгеньевна, воспитатель

Бикбаева Лилия Фатиховна, воспитатель

СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ №10 г. Жигулевск

Раздел 3. Просвещение родителей (законных представителей) по вопросам здоровья, воспитания и развития детей младенческого, раннего и дошкольного возраста.

Направление 3.5 Физическое развитие детей в семье

Целевая группа: родители воспитанников средней группы (4–5 лет)

Форма проведения: мастер-класс

Цель мастер-класса:

Познакомить родителей с возрастными особенностями развития прыжков у детей 4–5 лет, показать значение прыжков в физическом и эмоциональном развитии, научить простым игровым упражнениям, которые можно выполнять дома или на прогулке.

Задачи:

- Раскрыть значение прыжков в развитии ребёнка.
- Показать основные виды прыжков, соответствующие возрасту.
- Научить родителей безопасным и увлекательным упражнениям.
- Сформировать у родителей мотивацию к совместной двигательной активности с ребёнком.

Материалы и оборудование:

- Скакалки
- Обручи
- Музыкальное сопровождение
- Информационные карточки с упражнениями для родителей

Ход мастер-класса

1. Вводная часть

Воспитатель:

Воспитатель: Добрый день! Сегодня мы поговорим о том, как через простые, весёлые прыжки поддерживать здоровье, ловкость и радость у вашего ребёнка.

Прыжки — это не просто игра: они развивают координацию, чувство равновесия, укрепляют мышцы ног и позвоночника, учат ребёнка преодолевать страхи.

2. Информационная часть

Воспитатель: Сегодня семья и семейное воспитание становятся приоритетами государственной политики России. В рамках реализации Программы просвещения родителей (законных представителей) в СПДС «Ягодка» создаются условия для вовлечения родителей в совместную деятельность с детьми в вопросах физического развития у дошкольников. Для родителей организовываются мастер классы и игровые практикумы, проводятся консультации, разрабатываются информационные буклеты и памятки с рекомендациями и советами, подбирается необходимая литература. Тем самым для ребенка создается единое пространство дома и в детском саду. Почему важно учиться прыгать? Развитие крупной моторики влияет на речь, внимание, готовность к школе, улучшение осанки и профилактика плоскостопия, эмоциональная разрядка и повышение настроения.

Безопасность: Прыгать лучше на мягкой поверхности (ковёр, трава, резиновое покрытие).

Обувь — удобная, без каблука.

Не заставлять, если ребёнок боится — поддерживать и показывать пример.

3. Практическая часть

Воспитатель: Сегодня мы предлагаем поучаствовать в нашем мастер-классе и хотим познакомить вас с упражнениями для развития прыжков у детей, способствующие гармонизации отношений детей и родителей, сближению их, позволяющие ощутить радость от совместной двигательной деятельности и установить эмоционально-тактильный контакт.

Воспитатель: Сейчас мы с вами будем выполнять упражнения способствующие правильной технике прыжков.

1.«Лягушата» — прыжки на двух ногах вперёд по «кочкам» (обручи или нарисованные круги).

Ребёнок становится в исходную позицию: ноги на ширине плеч, руки между коленями (как лапки лягушки).

По команде «Прыгай!» — прыгает двумя ногами с места в первый обруч.

Затем — во второй, третий и т.д., не касаясь «воды» (пола между кочками).

Варианты усложнения:

Прыгать быстрее/медленнее.

Пройти маршрут туда и обратно.

Добавить задание: «Прыгни только на красные кочки».

2. «Зайчики» — прыжки с продвижением вперёд, руки на поясе.

Ребёнок встаёт прямо, руки на поясе («ушки зайчика» — можно поднять ладошки к голове).

По команде «Скачи, зайчик!» — начинает прыгать на двух ногах вперёд, как можно дальше, но сохраняя ритм.

Длина дистанции — 3–5 метров (в зависимости от пространства).

Варианты:

«Скачи до ёлочки (игрушки) и обратно!»

«Скачи мелкими прыжками / большими прыжками!»

«Остановись, когда музыка стихнет!»

3. «Через ручеёк» — прыжки через скакалочку /полоску (сначала с места, потом с разбега).

Ребёнок стоит перед «ручейком».

Сначала выполняет прыжок с места:

— Ноги вместе, немного присесть, замах руками назад энергичный толчок мягко приземлиться за ручейком.

Затем **прыжок с разбега**:

— 2–3 шага разбега, прыжок через ручеёк.

Важно:

— Не бояться, если не получилось — повторить.

— Ширину «ручейка» можно регулировать (сначала узкий — 15 см, потом шире).

4. «Попрыгунчики» — прыжки на месте под музыку с изменением темпа.

Ребёнок встаёт в центр «полянки» (свободного пространства).

Включается музыка.

При быстрой музыке — прыгает высоко и энергично.

При медленной — низкие, мягкие прыжки на месте.

Можно добавить команды:

— «Прыгай на левой ноге!» (упрощённо — просто поднимать колено)

— «Прыгай и хлопай в ладоши!»

— «Замри!» (музыка останавливается — ребёнок замирает).

5. «Собери шишки» — прыжки между «шишками» (мячиками), поднимая их по команде.

«Шишки» разбросаны по «лесу» (полу).

Ребёнок должен прыгать между ними (не наступая!), а по команде — остановиться и поднять одну «шишку».

Команды могут быть:

— «Собери все красные шишки!»

— «Подними шишку, ближе всего к окну!»

— «Собери три шишки, прыгая только на правой ноге!» (для усложнения)

После сбора — отнести «урожай» в корзинку.

Вывод.

Воспитатель: Сегодня мы познакомились с упражнениями на развитие прыжков. Надеемся, что, выполняя такие упражнения дома или на прогулке, вы ощутите радость от совместной двигательной деятельности и получите массу положительных эмоций.

4. Заключительная часть

Воспитатель: Благодаря тесному взаимодействию с родителями в вопросах развития физического развития у дошкольников формируется фундамент для здорового отношения к своему телу, положительного эмоционального отношения к физической активности. Ребенок усваивает, что быть активным - это здорово, весело и естественно.

Движение — это жизнь. А когда движение становится игрой, оно дарит ребёнку не только здоровье, но и счастливые воспоминания с вами!

