

## Мастер-класс «Динамический час ДОО»

### Теоретическая часть

Динамический час – это одна из форм физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, которая обеспечивает необходимый объем двигательной активности детей; повышает физическую и умственную работоспособность; формирует интерес к занятиям физической культурой; способствует снятию зажатости, скованности.

По структуре динамический час, как и физкультурное занятие, имеет 3 части: вводную, основную и заключительную. От занятия по физкультуре динамический час отличается тем, что не имеет обучающих задач.

Динамический час включает в себя:

#### 1. Оздоровительная разминка:

- различные виды ходьбы (на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, на внутренней и внешней стороне стопы, в полуприседе, в полном приседе, высоко поднимая колени, с различным положением рук)
- бег в медленном и среднем темпе и виды бега (со средней группы) (с захлестыванием голени, на прямых ногах, с высоким подниманием бедра, спиной вперед, приставным шагом правым и левым боком); прыжки на месте и с продвижением вперед (на одной и двух ногах, 3 прыжка на правой и 3 прыжка на левой, из стороны в сторону, ноги врозь – ноги вместе, с поворотом);
- имитационные движения, упражнения для профилактики плоскостопия и осанки (ходьба по ребристой доске, катание стопой различных предметов)

Оздоровительная разминка может быть заменена игровыми упражнениями и подвижными играми с ходьбой и бегом. («По ровненькой дорожке», «Поезд», «Карусели» и т.д.)

#### 2. Оздоровительно-развивающая часть:

- игровые упражнения;
- хороводные игры;
- подвижные игры;
- спортивные игры;
- игры-эстафеты;

Дети старшего дошкольного возраста могут выбрать для себя спортивные пособия, и выполнять с ними различные движения. Можно предложить детям карточки, где показано какое-либо пособие или оборудование, с которым они будут заниматься.

#### 3. Заключительная часть:

- игры на расслабление;
- игры на внимание;
- игры малой подвижности.

(«Найди игрушку», «Летает – не летает», «Эхо», «Кто ушел?»)

Длительность динамического часа зависит от возраста детей:

- в первой младшей группе 10 минут;
- во второй младшей группе 15 мин;
- в средней 20 мин,
- в старшей 25 мин,
- в подготовительной 30 минут.

Важнейшим условием проведения и эффективности динамического часа является отсутствие строгой регламентации, учет интересов и желания детей в выборе упражнений, пособий и игр. Организовывать необходимо игры знакомые детям, разнообразные по интенсивности, начиная с более спокойной, постепенно увеличивая степень подвижности.

Самое главное, что проведение динамического часа дает возможность, без увеличения нагрузки дать детям насыщенную двигательную деятельность, что позволяет реализовать главную их потребность - потребность в движении.

## Практическая часть Динамический час в группе

Педагог: Ребята, вы хотите поиграть? Для того чтобы поиграть в нашем спортивном зале, нужно немного подготовиться. Предлагаю вам выполнить не большую зарядку! Согласны?

1. Педагог показывает карточки с изображением животных, которые символизируют основные виды ходьбы и бега. (Мышка, лиса, цапля, медведь, заяц, лошадь, мышка.)

Педагог: Для следующей игры, которая называется «Затейники», нам нужны флажки, султанчики и ленточки.

*Дети идут по кругу, берут по желанию: флажки, ленточки, султанчики.*

2. Малоподвижная игра «Затейники» с предметами.

*Дети становятся в круг. Одного из играющих воспитатель с помощью считалочки, назначает затейником. Он находится в середине круга. Дети идут по кругу под следующий текст:*

Ровным кругом, друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте, дружно вместе

Сделаем... вот так.

*По окончании текста дети становятся на расстоянии вытянутых рук. Затейник показывает какое-нибудь упражнение, и все стоящие по кругу повторяют его. Затем воспитатель сменяет затейника или затейник выбирает кого-нибудь вместо себя, и игра продолжается. Каждый затейник сам должен придумывать движения и не повторять тех, которые уже показывали до него.*

### 2 Часть

Педагог: Какие вы затейники, очень интересные упражнения показывали, молодцы! Для следующей игры нам нужны мячи и корзины. Я предлагаю игру «Попади в корзину».

1. Подвижная игра «Попади в корзину», подвижная игра «Кольцеброс». *Дети по очереди бросают (мяч) кольцо, стараясь попасть в корзину (на кольшешек).*

Педагог: Молодцы ребята, какие вы меткие! Сейчас мы с вами играем в спортивном зале, но я знаю, что вы очень любите играть на улице, на нашей игровой площадке. Я предлагаю вам построить здесь игровую площадку из модулей и поиграть в игру «Солнышко и дождик».

2. Подвижная игра «Солнышко и дождик» с использованием мягких модулей. *По сигналу «Солнышко светит» дети двигаются по игровой площадке из мягких модулей с подлезанием, ходьбой с сохранением равновесия, ходьбой с перешагиванием и т.д. По сигналу «Дождик идет!» дети занимают домики (обручи).*

Педагог: Никого дождик не намочил? Молодцы!

### 3 часть

Педагог: Предлагаю вам заключительную игру «Здравствуй, друг!».

*Дети встают в круг. Педагог читает стихотворение и выполняет соответствующие движения.*

*Дети повторяют движения.*

Здравствуй друг! – вытягивают правую руку в сторону

Здравствуй друг! – вытягивают левую руку в сторону

Становись скорее в круг, - берутся за руки

Мы по кругу пойдём и друзей себе найдём –  
идут по кругу

Здравствуй друг! – машут над головой правой рукой

Здравствуй друг! – машут над головой левой рукой

До чего хорош наш круг! – берутся за руки и поднимают руки вверх.