

## Мастер – класс

### Тема «Красивая осанка – спинка как тростинка!»

Инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад №58»

Иванова Юлия Андреевна

**Цель:** Повышение компетентности педагогов в области профилактики нарушения осанки

**Задачи:**

- Демонстрация опыта работы по формированию правильной осанки.
- Формирование мотивации и познавательной потребности в конкретной деятельности.
- Отслеживание позитивных результатов деятельности участников мастер-класса.

**Подготовка к мастер-классу:**

**Материал и оборудование:**

- кубики (красные, желтые, зеленые)
- презентация;
- мешочки с песком
- буклеты

**Ход мастер-класса:**

время	этапы	содержание
1 мин	Эмоциональное начало (слайд №1)	Здравствуйте уважаемые коллеги, я вас приветствую на своем мастер-классе по теме «Красивая осанка – спинка как тростинка!» Предлагаю вам, при определении своих знаний по теме мастер-класса, построить «пирамиду знаний»: <ul style="list-style-type: none"><li>• кто считает, что имеет хорошие знания о том, как построить</li></ul>

		<p>работу по профилактике правильной осанки у детей, успешно работает, и готов поделиться опытом - поставьте кубик красного цвета;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• кто ведет работу по формированию правильной осанки, но еще есть сомнения, вопросы – кубики желтого цвета;</li> <li>• а те, у кого множество вопросов – синий кубик.</li> </ul>
	<p><b>Задание №1:</b> Как вы понимаете высказывание Владимира Ивановича Даля: «Без осанки – конь - корова»</p>	<p>Участники мастер-класса высказываются</p> <p>Владимир Иванович Даль определял хорошую осанку как сочетание стройности, величавости, красоты и приводил данную поговорку: «Без осанки – конь – корова», но правильная осанка имеет не только эстетическое, но и физиологическое значение.</p>
	<p><b>Задание №2:</b> «Перед вами картинки, на которых изображены факторы влияющие на осанку»</p>	<p>Вам нужно выбрать картинки факторов влияющих на осанку</p>

	<p><b>Задание №3:</b> Проверка выполнения задания со слайда</p>	<p>Чтобы проверить правильность выбора посмотрите на слайд:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• двигательная активность;</li> <li>• режим дня;</li> <li>• сбалансированное питание;</li> <li>• частое пребывание на свежем воздухе;</li> <li>• гигиенические условия;</li> <li>• одежда и обувь;</li> <li>• подбор мебели;</li> <li>• постель (подушка и матрас);</li> <li>• освещение;</li> <li>• игры и игрушки</li> </ul> <p>Важно как можно раньше начать профилактику дефектов осанки, чтобы в школе у ребенка не возникли повышенная утомляемость, головные боли, боли в мышцах туловища и другие многочисленные проблемы.</p>
	<p><b>Задание №4:</b> Назовите признаки правильной осанки.</p>	<p>Работаютс изображением на слайде называя признаки правильной осанки.</p> <p>Как мы можем повлиять на осанку детей? Следите за осанкой во всех режимных моментах: во время приема пищи, во время занятий, игр, в тихий час, проводите беседы о важности правильной осанки у человека, развивайте чувство самоконтроля за своим телом: сидя, стоя, во время ходьбы, бега. Ежедневно включайте в гимнастику после дневного пробуждения упражнения на профилактику осанки.</p>

	<p><b>Задание №3:</b> Как научить детей понимать, что такое правильная осанка? (слайд)</p>	<p>Осанка является отражением состояния опорно-двигательного аппарата, интенсивное формирование которого происходит в течение всего дошкольного возраста.</p> <p>Подведите ребенка к стене, чтобы он прикоснулся одновременно пятками, ягодицами, лопатками и затылком, пускай ребенок зафиксирует эту позу, постояв немного, затем сделать несколько шагов от стены сохраняя данное положение осанки.</p> <p>Если есть свободная стена участники мастер - класса могут выполнить это задание. Для развития чувства самоконтроля за своим телом: сидя, стоя, во время ходьбы, бега помогут следующие упражнения: (слайд)</p>
(слайд)		<p>«<b>у вертикальной стены</b>» - способствует развитию самоконтроля за своей осанкой;</p> <p>«<b>стоя у зеркала</b>» - это способствует развитию и тренировке мышечного чувства;</p> <p>«<b>с предметами на голове</b>» - способствует воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц;</p> <p>«<b>на равновесие и балансирование</b>» - стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты эти упражнения также способствуют развитию чувства правильного положения тела, статической выносливости мышц шеи и спины, воспитывают сознательное отношение к своей осанке</p>
(Слайд )		<p>Коллеги, не нужно строго делать ребенку замечания: «Встань прямо! Что</p>

		<p>у тебя со спиной» и т.д. Нужно ребенку прививать привычку держать спину прямо, объясняя ему, что он так красивее выглядит, что ему так будет удобней. Главная задача воспитателей - научить правильному выполнению этих упражнений сначала путем показа, затем помогая ребенку, путем коррекции его позы и движений, добиваясь нужного распрямления спины, растягивая тех или иных мышечных групп, связок. Наблюдение, помощь и поддержка родителей нужны для правильного выполнения всех упражнений. Помочь в правильном выполнении упражнений поможет <b>художественное слово</b>, это поможет детям быстро запоминать и правильно выполнять упражнения, поможет самоконтролю. Позвольте предложить вам несколько упражнений со стихами:</p> <p>«Цапля» Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление опорно-двигательного аппарата.</p> <p>И. п.: стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоять так немножко. Затем на левой ноге. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Когда цапля ночью спит, На одной ноге стоит. Не хотите ли узнать: Трудно ль цапле так стоять? А для этого нам дружно Сделать позу эту нужно. (2-й вариант: ногу, согнутую в колене, поднять вперед, вверх, под углом.)</p>
--	--	--

		<p>Очень трудно так стоять, Ножку на пол не спускать, И не падать, не качаться, За соседа не держаться</p> <p>«Самолетик - самолет»</p> <p>Цели: укрепление мышц туловища, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, формирование навыка правильной осанки.</p> <p>Самолетик – самолет. Развести руки в стороны, ладонями вверх. Отправляется в полет. Выполнять поворот вправо Жу, жу, жу, и произносить звук (ж). Постою и отдохну. Встать прямо, опустить руки, пауза. Я налево полечу, Поднять голову — вдох. Выполнить Жу, жу, жу, поворот влево и выдох на звук (ж). Постою и отдохну. Встать прямо и опустить руки - пауза.</p> <p>«Мышка и мишка»</p> <p>Цели: укрепление мышц верхних и нижних конечностей, формирование правильной осанки, улучшение координации движений.</p> <p>У мишки дом огромный. Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки - вдох. У мышки - очень маленький. Присесть, обхватить рука ми Мышка ходит Колени, опустить голову В гости к Мишке, — выдох с произнесением Он же к ней не попадет. звука (ш).</p>
--	--	--

		Игровые формы помогут ребенку держать спину прямо и перейдут в привычку.
	Слайд Пирамида знаний	Подводя итоги, еще раз попрошу вас построить «пирамиду знаний»: <ul style="list-style-type: none"><li>• кто считает, что получил достаточно информации о том, как проводить работу по профилактике формирования правильной осанки – поставьте красный кубик.</li><li>• у кого еще остались сомнения, вопросы – кубики желтого цвета;</li><li>• а те, у кого множество вопросов – синий кубик.</li></ul>
		Спасибо за сотрудничество!