# *Мастер-класс физическое развитие с использованием нетрадиционного спортивного оборудования*

Мастер-класс проведения урока с использованием нетрадиционного спортивного оборудования

**Первый этап. *«Что такое здоровье?»***

Учитель: Во все времена здоровье считалось эквивалентом красоты, а красота – признаком здоровья. Помните содержание сказки А. С. Пушкина *«О мертвой царевне и семи богатырях»*? Чтобы удостовериться в своей красоте, царица доставала волшебное зеркальце и спрашивала у него: «Свет мой, зеркальце, скажи, да всю правду доложи. Я ль на свете всех милее, всех румяней и белее?». С помощью вот этого зеркальца предлагаю узнать ответ на вопрос *«Что такое здоровье?»* (Каждый обучающийся, глядя в зеркальце, дает свою формулировку понятия *«ЗДОРОВЬЕ»*, передавая зеркальце друг другу.

Одним словом – *«ЗДОРОВЬЕ»* - это состояние полного **физического**, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней.

**Второй этап.** ***«Я работаю над своим здоровьем»*.**

Учитель: Я буду задавать Вам вопросы. Если ответ положительный, то Вы делаете шаг вперед, если ответ отрицательный – остаетесь на месте:

- я ежедневно делаю утреннюю гимнастику;

- я ежедневно совершаю прогулки перед сном;

-я посещаю бассейн или тренажерный зал;

- у меня отсутствуют вредные привычки;

-я соблюдаю режим дня;- я правильно питаюсь;

- я выполняю профилактику заболеваний.

Итак, кто из Вас оказался рядом с бесценным сокровищем *«ЗДОРОВЬЕ»*? Это упражнение помогает наглядно увидеть, на правильном ли Вы пути, помогаете ли Вы себе в укреплении здоровья, ведете ли здоровый образ жизни.

**Третий этап**. А мы с Вами продолжаем наше занятие

Учитель: Сейчас каждый из вас получит «Витамины», но они не простые. В каждой «витаминке» есть номерок и сейчас я попрошу выйти участников с номером 1.

1. Вам предлагается разновидность игры *«Кольцеброс»* - **развивает глазомер**, ловкость; воспитывает доброжелательнось.

На опушке ёж гулял,

Все колечки растерял.

На опушку мы пойдем

Ежу колечки соберем.

Участники по очереди набрасывают кольца ежу на колючки.

«Витаминкам» под номером 2 предлагаем поиграть в теннис.

2. Игра *«Теннис»* - **развивает глазомер**, двигательную активность, координацию движений; воспитывает интерес **спорту**.

Теннис вид большого **спорта**,

Перспективная игра.

В сердце теннисного корта

Ждет соперников жара.

В ходе партий прояснится,

Кто из игроков силен.

Чья мечта осуществится,

Кто же будет чемпион?

Участники ракетками чеканят мяч, который привязан к ракетке.

3. Сейчас попрошу выйти витаминки с номером 3.

Вам предлагаем игру *«Шар затейник»* - учит прыгать в высоту; **развивает глазомер**, ловкость; воспитывает интерес к игре. Шар воздушный, шар воздушный

Вырывается из рук.

Непослушный, непослушный –

К потолку взлетает вдруг.

А на шаре том цветы

Небывалой красоты.

И на каждый на цветок

Прилетит сейчас жучок!

Участники получают жучков на липучке, в прыжке их нужно прилепить к цветам, которые находятся на шаре.

4. Сейчас я хочу пригласить витаминки с номером 4.

Для них мы подготовили *«Веселую скакалку»* - **развивает** двигательную активность, координацию движений; воспитывает интерес к прыжкам.

Раз, два, три, четыре, пять!

Начинаем мы скакать

скакалки в руки мы возьмем,

прыгать весело начнем.

Участники прыгают под музыку.

Сейчас мы предлагаем Вам цветную разминку с палантином – закрепить знание цветов; **развивать** двигательную активность, внимание. Участникам предлагается выбрать цвет, по сигналу палантин поднимают вверх. Участники чей цвет будет назван меняются местами, пробегая под палантином.

5. Витаминкам под номером 5 предлагается аналог игры *«Кто быстрее?»* - закрепить знание геометрических фигур, цветов; **развивать быстроту реакции**, ловкость, слуховое внимание. Участники идут по кругу под музыку, как только закончится музыка необходимо занять геометрическую фигуру.

6. И в заключение  **урока** мы с Вами выполним дыхательное упражнение *«Веселый снежок»* - **развивает органы дыхания**. Участникам раздаются пластиковые бутылочки, наполненные пенопластом и одноразовые трубочки для коктейля. Делаем глубокий вдох и выдыхаем воздух через трубочку в бутылку.

Зима недаром злится.

Прошла её пора.

Весна в окно стучится

И гонит со двора.

Ребята! Перед Вами *«Дерево цели и пожеланий»*. Я хочу задать Вам последний вопрос:

- Что Вы ждали от этого **урока** и оправдались ли Ваши ожидания? Если Вы получили то, что хотели, поместите листочек вверху на ветвях. Если наполовину, то на стволе. Если же не получили ничего, то оставьте листочек на корнях дерева.

Мне остается только поблагодарить вас за внимание и за работу. ЖЕЛАЮ ВСЕМ ЗДОРОВЬЯ!!!