

Мастер-класс “СПЛОЧЕНИЕ КОМАНДЫ”

Добрый день, уважаемое жюри, коллеги! Меня зовут Николаенко Анастасия Васильевна.

Я - учитель физической культуры и, кажется, мастер-класс должна проводить в спортивном зале, но я пришла к выводу, что **физическая культура – это не физ-ра (как часто пишут школьники в дневнике) и она не теряет своей привлекательности ни в спортивном зале, ни на площадке, ни в классе, надеюсь, не потеряет и в актовом зале.**

Все люди обладают интеллектом, творческими способностями, физическим здоровьем, нравственностью и достоинством эти качества основаны на внимании, памяти, наблюдательности, воле и сообразительности.

Стоит ли развивать эти способности, пригодятся ли они в реальной жизни?

Я считаю – необходимо. И это возможно делать при помощи следующих упражнений, которые я выбрала для моего мастер – класса.

Включив однажды такие упражнения в урок, убеждаешься, что это как раз то, что помогает не только развивать определённые качества, но и позволяет увлечь детей, заинтересовать их и повысить мотивацию к саморазвитию.

Физкультура и спорт - это разные понятия потому что:

1) уроки физкультуры - для всех, а занятия спортом – для желающих и после уроков.

2) физкультура предполагает коллективные взаимодействия, это общение.

3) физическую культуру как предмет **всегда выбирают дети**, и она для них один из главных предметов, потому что самое важное и дорогое для человека – это здоровье.

4) **я исхожу из трёх принципов в обучении**, которые могут обеспечить интерес ребёнка, а соответственно и его участие в работе: ученик должен хотеть, мочь и уметь.

«Хотеть» - это постоянное желание школьника что-то делать на уроке.

«Мочь» - это тот реальный индивидуальный показатель здоровья ребёнка, из которого приходится исходить при построении работы.

«Уметь» - этот показатель определяется способностью учителя донести свои профессиональные знания до ученика, чтобы он научился применять их на практике.

Итак, физкультура для всех и каждого!

И для всех она должна быть радостью, рождающейся через игру, общение, помощь, взаимопонимание. А это всё позволяет учителю из класса создать команду, пусть не спортивную, но Команду с большой буквы, в которой проявляется взаимовыручка, в которой есть поддержка в сложных ситуациях. И только такая сплочённая команда может победить. Победить, прежде всего, себя.

Свой мастер-класс я посвящаю сплочению команды.

Мне нужны участники и, я приглашаю на сцену 6 добровольцев (нужно чётное количество).....

1 упражнение “Хоть на секунду быстрее”

Игра эта проста, с ее помощью легко научиться считать время без часов. Я даю вам по бумажной ленте, ваша задача скатывать ленту достаточно плотно при этом вы должны считать секунды, а я в это время засекаю на секундомере. Но для начала давайте прорепетируем я буду считать время, а вы повторяете за мной. Побеждает та команда, игроки которой достаточно правильно определит число затраченных на это секунд.

Анализ: предлагаю вам применять этот несложный метод подсчета времени для выполнения монотонной и однообразной работы. Что позволит сохранить высокую работоспособность и ее результативность.

2 упражнение “Высокое поднимание бедра”

Мой урок начинается с разминки, в качестве разминки я вам предлагаю выполнить упражнение «высокое поднимание бедра». Я на одной ноге прыгаю, а другую высоко поднимаю, повторяйте за мной.

Анализ: это упражнение вы можете применять для своей утренней разминки, для физкультминутки, в виде игры для классных мероприятий. Это снимает психологическое напряжение, поднимает настроение и способствует коррекции фигуры и осанки.

3 упражнение “Поймай линейку”

В одну шеренгу – становись! На 1-2 рассчитайся! (запомните свои номера). Я приготовила линейку. Выходим парой я называю один из

ваших номеров и отпускаю линейку, а вы ее должны успеть поймать. Выигрывает тот, кто был наиболее внимательным и быстрым.

Анализ: *эта игра способствует развитию навыков реакции, ловкости, сообразительности и координации движений.*

4 упражнение “Карандаши”

Каждая пара берет по фломастеру и фиксирует его тыльной стороной ладони, по моему сигналу пары начинают выполнять упражнения!

(махи руками, рывки руками, наклоны в стороны, приседания)

Обсуждение: *Какие качества важнее всего для успешного выполнения этого упражнения? Что способствовало его выполнению, а что, наоборот, препятствовало?*

Анализ: *Одновременно хорошо укрепляет мышцы пальцев и рук.*

6 Упражнение “Опустить предмет”

Цель: Тренировка умения действовать решительно и, в то же время, координировать собственную активность с действиями других людей. Сплочение, улучшение взаимопонимания участников.

6 участников делятся на две группы по 3 человека. Им выдают гимнастические обручи и просят держать его горизонтально на указательных пальцах вытянутых рук. Донести до стола, оставить его там

следующая команда должна его забрать и отнести на прежнее место. При этом он должен постоянно лежать на указательных пальцах всех участников.

Обсуждение: *Развитию каких качеств, по вашему мнению, способствует это упражнение?*

Анализ (примерные ответы): *Умение добиваться результата, координацию движений, эффективное взаимодействие).*

Обсуждение:

- **Возникли ли сложности при выполнении таких простых на первый взгляд, заданий?**
- **Если да, то с чем они связаны, как их удалось преодолеть?**
- **Если нет, то, что помогло сразу скоординировать совместные действия?**

Завершающее упражнение “Спасибо!”

Постройтесь в одну шеренгу, вытяните ладони вперед, мысленно положить мысленно положите на правую ладонь все то, что вы узнали сегодня новое, а на левую все то, что у вас не получилось. И если правая рука перевесит левую – это здорово!

Мы с вами хорошо поработали, зарядились энергией, научились взаимодействовать, координировать свои действия, сплотились в хорошую команду.

Надеюсь, многим пригодятся такие упражнения для проведения физкультминуток, классных часов, тренингов. Можно использовать такие упражнения в проведении Дней здоровья.

Спасибо всем участникам, у нас получилась хорошая сплочённая команда, и надеюсь, что вы получили заряд положительной энергии на весь день. Всем большое спасибо!