**Разминка – фундамент продуктивного занятия.**

Здравствуйте! Я – учитель физической культуры Красненской школы, и, кажется должен проводить свой мастер-класс в спортивном зале. Но сегодня на нашем педагогическом празднике я без привычного спортивного костюма и спортивного инвентаря, потому что убежден: тема моего мастер-класса универсальна. Она не потеряет своей значимости ни в спортзале, ни на стадионе, ни в предметном кабинете.

Хорошо известно, что в последние годы в России резко ухудшилось состояние здоровья детей. А для того, чтобы быть здоровым нужно с детства прививать любовь к здоровому образу жизни.

-Вот уже на протяжении четырех лет мы успешно выступаем во все различных соревнованиях (олимпиаде, комплексной спартакиаде школьников, которая в свою очередь состоит из различных спортивных дисциплин.

-От ребят необходима невероятная самоотдача, умение технично выполнить какое - либо действие, умение правильно подойти и подготовиться к выступлению. Ведь от этого будет зависеть итог.

В свою очередь на меня, как на учителя физической культуры и тренера, ложится большой груз ответственности. Моя задача научить их последовательности выполнения действий, как на уроке, так и во внеурочное деятельности, снизить риск травматизма и т,д. В начале урока или тренировки, как основа и фундамент продуктивного занятия лежит что?(разминка)

Благодаря разминке мы способствуем не только физической, но и моральной подготовке к предстоящему уроку или тренировке,( снижает риск получения травм. )

Что именно даёт нам разминка?

1.Ускоряет кровоток, повышает эластичность мышц.

2. Улучшает снабжение мышц кислородом и питательными веществами.

3. Это позволяет дольше оставаться в строю и не выдыхаться. 4.Подготавливает мышцы к растяжке.

5. Подготавливает сердце к повышенной активности и плавно увеличивает кровяное давление.

6.Даёт моральный настрой на предстоящую тренировку.

7. Формирует УУД

**Основные формы проведения разминки.**

1. Фронтальная форма.
2. Дифференцированно - групповая форма

При фронтальной разминке чаще использовал классическую разминку. Ее помнят и знают все.(показ до 16). Но дети порой достаточно не охотно выполняют такого рода разминку(пример, запас). Мне пришла такая идея, как поменять композицию но комплекс упражнений оставить тот же. (разминка, рассказать плюсы). Также ребята получают домашнее задание где им необходимо самостоятельно провести разминку или фрагмент разминки в зависимости от темы урока.

Очень часто также использую дифференцировочно - групповую форму проведения разминки. Занимающихся подразделяю на отделения по уровню подготовленности или полу. Каждое отделение получает и выполняет свои задания. Своего рода мы можем образовать команды.

А команда это кто?

Правильно, это группа единомышленников, объединенных единой целью. И от того, насколько сплоченной будет команда, зависит и успех общего дела.

**1.Упражнение «Путаница»**

***Цель: Повысить тонус группы и сплотить участников.***Ход упражнения: Участники встают в круг и протягивают правую руку к центру. По сигналу ведущего каждый игрок находит себе «партнера по рукопожатию» (число игроков должно быть четным). Затем все вытягивают левую руку и также находят себе «партнера по рукопожатию» (очень важно, чтобы это не был тот же самый человек). И теперь задача участников состоит в том, чтобы распутаться, т.е. снова выстроиться по кругу, не разъединяя рук. Задачу можно усложнить, запретив всякое словесное общение.

**Обсуждение:**

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

**2.Упражнение «Мяч»**

***Цель: Упражнение учит координировать свои действия с партнером, а также брать инициативу на себя, руководить этими действиями (если в паре, группе никто не берет на себя руководящую роль – она проигрывает).***Описание упражнения:

Участники разбиваются на две группы. Каждой группе понадобятся теннисные мячи. Группы встают в круг и поднимают мячи до уровня плеч, прижав его между указательными пальцами рук партнеров-соседей справа и слева (во время выполнения в первый раз, можно прижимать мячи всеми пальцами рук). По команде ведущего они начинают движение: опускание мячей, поднимание, сведение к центру, приседания, повороты и др. (Находясь в классе, можно в качестве инвентаря использовать карандаши или ручки).

Можно модифицировать упражнение: бег с одним мячом в паре, можно зажимать одновременно два мяча (один между указательными пальцами правой, а второй – левой руки), бегать по сложным траекториям, в тройках, организовать эстафету. Упражнение выполнимо в шеренге, колонне на месте и в движении.

**Обсуждение:**

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

Ещё одно упражнение, которое тренирует умение действовать решительно и, в то же время, координировать собственную активность с действиями других людей. Одновременно хорошо укрепляет мышцы пальцев и рук.

**3.Упражнение «Перекинь мяч»**

Цели: вербальное и невербальное общение, сближает членов группы. Оно направлено на раскрепощение членов группы, на установление контактов друг с другом и поиску быстрого решения поставленной задачи.

Ход упражнения: Участники стоят в тесном кругу, им дается небольшой мячик (размером приблизительно с теннисный) и формулируется задание: как можно быстрее перекинуть этот мячик друг другу так, чтобы он побывал в руках у каждого. Ведущий фиксирует потребовавшееся на это время. Оптимальное число участников в кругу от 6 до 8; при большем их количестве целесообразно выполнять упражнение в нескольких подгруппах. Упражнение повторяется 3–4 раза, ведущий просит делать его как можно быстрее. Когда затраты времени доведены примерно до 1 с на каждого участника, ведущий просит изобрести и продемонстрировать способ, которым можно перекинуть мяч так, чтобы он побывал в руках у каждого, потратив лишь 1 с на всю группу. Обычно через некоторое время участники придумывают и **демонстрируют соответствующее решение**. (Оно состоит в том, что все они ставят сложенные «лодочкой» руки друг над другом и поочередно разводят ладошки в стороны. Мячик, падая вниз, передается из рук в руки и таким образом успевает побывать у каждого участника). Задача решена!

*Психологический смысл упражнения. Демонстрация того, как проблема может быть решена более эффективно с помощью нетривиального подхода к ней и как этому препятствуют стереотипы («перекинуть – значит подбросить вверх, а потом поймать»). Сплочение группы, обучение координации совместных действий.*

**Вопросы для обсуждения:**

Что мешало сразу же увидеть быстрый способ выполнения задания, какой стереотип при этом активизировался?

Кому первому пришла мысль перебрасывать мяч, не подкидывая, а роняя его, и что подтолкнуло к этой идее?

Какие ситуации, когда стереотипное видение мешало разглядеть простой и нетривиальный способ решения проблемы, встречались в жизненном опыте участников и как удавалось преодолеть эти ограничения?

— Такие несложные групповые упражнения помогают раскрепостить ребенка и заставить его поверить в свои силы, ведь рядом – команда!

— «Учение с увлечением» — извечная мечта всех учеников. А для этого учитель  должен создать ученику обстановку комфорта, в том числе психологического. Каждый урок – интрига, загадка, поиск. И, конечно же, как в театре, запоминающийся финал!!!

— Гляньте за окно!!! Зима! Скоро снежную бабу пойдем лепить и на лыжах бегать. А я на лыжню пойду с внучкой, потому что я дедушка. ДЕД!!! А фамилию мою помните? Правильно! Морозов! Значит, Дед Мороз! (надеваю шапку Деда Мороза).

— А какой же Дед Мороз без подарков?

— Вы хорошо поработали, и в канун Нового года я приготовил для вас, члены нашей команды, небольшие подарки. Надеюсь, они порадуют вас и будут полезными в работе (в качестве подарков я подарил зрителям, участникам и членам жюри авторские календарики и сувенирные баскетбольные мячики.