

**Мастер-класс для педагогов дополнительного образования,
учителей физической культуры «Игра как инструмент smart-регуляции нагрузок»**

Разработал: Скурковин М.М.,
педагог дополнительного образования
МАОУ ДО ЦДТ

Девиз: От принуждения к увлечению! Сделаем нагрузку невидимой, а эффект - максимальным.

Цель: Показать педагогам дополнительного образования и учителям физической культуры, как использовать игровые технологии для эффективного и безопасного дозирования физической нагрузки, повышения мотивации и решения конкретных учебных задач.

Задачи:

1. Раскрыть функции игры как средства регуляции нагрузки.
2. Отработать на практике алгоритм конструирования и адаптации игр под разные педагогические цели.
3. Создать банк идей для применения на занятиях и уроках.

Оборудование: проектор, экран, инвентарь для демонстрации (мячи, скакалки, фишки), раздаточный материал (шаблоны для планирования), флипчарт.

Ход мастер-класса

1. Вступительная часть (5-7 минут) - «Вызов»

Приветствие. Знакомство с аудиторией.

Мозговой штурм-разминка: «Ассоциации». Задаю вопрос залу: «Уважаемые коллеги, какие первые ассоциации возникают у вас при слове «РЕГУЛЯЦИЯ НАГРУЗКИ на занятии/уроке»?»

Вероятные ответы: пульсометры, дозирование, подходы, повторения, отдых, инструктаж.

Фиксирую ответы на флипчарте.

Проблематизация: Подвожу итог: «Да, это классический, научный подход. Но часто он сталкивается с сопротивлением материала - самих детей, для которых такие методы скучны и формальны. А что если я скажу, что самый точный и естественный «пульсометр» - это детский смех и азарт? Что лучший способ регулировать нагрузку - это игра».

2. Теоретический блок (10 минут) - «Открытие»

(Слайд 3: 4 кита игровой регуляции нагрузки)

Объясняю ключевые идеи тезисно и с примерами.

Кит 1: Интеграция вместо добавления.

Проблема: Игра как отдельный элемент в конце урока («нате, поиграйте»). Решение: Игра - это форма, в которую мы «упаковываем» учебные задачи. Не «сначала пробежим, потом поиграем», а «чтобы пробежать эффективно, давайте сыграем в...».

Пример: Вместо монотонного бега на выносливость - игра «Сокровища дракона» с непрерывным передвижением по залу.

Кит 2: Скрытый контроль.

Педагог не командует: «Беги медленнее!», а меняет правила игры.

Инструменты регуляции:

Правила: Усложнить/упростить.

Площадка: Увеличить/уменьшить

Количество игроков в команде: Больше игроков - меньше индивидуальная нагрузка.

Длительность таймов/попыток.

Характер перемещений: (бег, прыжки, ходьба, передвижение в упоре).

Пример: Если дети устали в игре «Вышибала», можно ввести правило: «После 5 приседаний вы можете вернуться в игру» - это сменит характер нагрузки и даст передышку.

Кит 3: Естественная интервальность.

Игра по своей природе - это интервальная тренировка (рывок -> пауза -> рывок).

Это физиологично и эффективно для развития как скорости, так и выносливости.

Кит 4: Мотивация как катализатор.

Эмоциональный подъем позволяет легче переносить нагрузки. Ребенок в азарте не замечает усталости, которая была бы невыносима при выполнении упражнения по приказу.

3. Практический блок (20-25 минут) - «Трансформация»

Это ядро мастер-класса. Участники становятся активными создателями.

Упражнение 1: «Игра-конструктор».

Делим аудиторию на 3-4 группы.

Задача: Дана стандартная игра - «Перестрелка».

Каждая группа получает карточку с целевой установкой на регуляцию нагрузки:

Группа 1: Повысить интенсивность для старшеклассников.

Группа 2: Снизить нагрузку для ослабленной группы или младших классов.

Группа 3: Сместить акцент на развитие координации и ловкости.

Группы 5 минут обсуждают и записывают, КАКИМИ ПРАВИЛАМИ они изменят игру. Затем - короткая презентация решений (1-2 минуты на группу).

Примеры ответов: Ввести два мяча (интенсивность), разрешить передвигаться только шагом (снижение), добавить задание жонглировать мячом перед броском (координация).

Упражнение 2: «Реанимация скучного».

Предлагаю группе скучное упражнение: «Челночный бег 4х9».

Задаю вопрос: «В какую игру можно превратить это упражнение, чтобы дети выполняли его с удовольствием, а нагрузка осталась прежней или даже выросла?»

Примеры от групп: «Космическая станция» (каждое касание линии - «стыковка с модулем»), «Спасатели» (нужно перенести «пострадавшего» (мяч) за несколько рейсов).

4. Рефлексия и обмен опытом (5 минут) - «Применение»

Метод «Открытый микрофон»: Задаю вопрос: «Коллеги, какую одну игровую находку с этого мастер-класса вы возьмете на свой ближайший урок/занятие?»

Анонс ресурса: Показываю слайд с QR-кодом, ведущим на Google-таблицу «Банк игровых приемов для регуляции нагрузки»

Призыв к сотрудничеству: «Это живой документ. Вносите туда свои лучшие игры с пометкой, для какой цели регулировки вы их используете! Давайте создадим общее полезное дело».

5. Заключение (3 минуты)

«Таким образом, игра - это не отдых от серьезной работы на уроке. Это и есть самая серьезная, потому что самая эффективная работа. Это умный инструмент, который позволяет нам, учителям, быть не надзирателями, а режиссерами увлекательного физкультурного спектакля, где нагрузка дозируется сама собой».

Благодарю за внимание и продуктивную работу!