

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 9 «Олененок»
МО Староминский район, Краснодарский край

Инструктор по физической культуре
Пилюк Елена Владимировна

**«ПОСТРОЕНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ
ГИМНАСТИКИ В РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ»**
(семинар – практикум для педагогов)

Задачи:

1. Познакомить педагогов с разными видами утренней гимнастики.
2. Совершенствовать практические навыки по методике проведения утренней гимнастики.
3. Способствовать обмену опытом по проведению утренней гимнастики в разных возрастных группах.

ПЛАН

1. Вступительная часть
доклад инструктора по по ФК Пилюк Е.В. «Построение и методика проведения утренней гимнастики в разных возрастных группах»
2. Педагогический всеобуч «Движение – это жизнь» (конкурс «Вопрос – ответ»)
3. Практикум (инструктор ФК Пилюк Е.В. с педагогами проводит комплекс утренней гимнастики)
4. Заключительная часть (подведение итогов)

Ход мероприятия.

Вступительная часть:

Доклад инструктора по ФК Пилюк Е.В. «Построение и методика проведения утренней гимнастики в разных возрастных группах»

Утренняя гимнастика направлена на решение оздоровительных задач, способствует укреплению костно мышечного аппарата, развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, создает бодрое, жизнерадостное настроение, воспитывает привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями.

Построение утренней гимнастики.

Начинается она со строевых упражнений, затем следуют разные виды ходьбы в чередовании с бегом.

После ходьбы и бега дети перестраиваются для выполнения общеразвивающих упражнений в колонну по 2,3 дается команда. «Через центр в колонну по 2, по 3 Марш!» за ними даются прыжки и более интенсивный бег.

Заканчивается утренняя гимнастика ходьбой с различными положениями рук.

В конце дети могут прочитать стихи, в которых подчеркивается значение утренней гимнастики.

Подбор упражнений для утренней гимнастики.

Используются общеразвивающие, строевые упражнения и основные движения.

Общеразвивающие упражнения подбираются таким образом, чтобы одновременно оказывали влияние на крупные (рук и плечевого пояса туловища и ног) и мелкие мышцы шеи, кисти, пальцев рук, стопы).

Упражнения могут выполняться без предметов, с предметами и на предметах, из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа).

Основные движения (ходьба с высоким подниманием колен, широким шагом, бег, прыжки) используются для укрепления сердечно-сосудистой, дыхательной систем.

Для правильного размещения детей применяются строевые упражнения (построение, перестроение, повороты, размыкания и смыкания).

Один комплекс дети выполняют две недели.

Методика проведения утренней гимнастики.

Моторная плотность утренней гимнастики должна быть высокой, поэтому на объяснение и показ упражнений, на раздачу физкультурного инвентаря и перестроения отводится минимальное время. Физическая нагрузка возрастает за счет увеличения количества повторений каждого движения, темпа их выполнения.

- В первой младшей группе длительность ее составляет 4-5 мин,
- Во второй младшей группе – 5-6 мин,
- В средней – 6-8 мин ,
- В старшей 8-10 мин,
- В подготовительной группе – 10 – 12 мин.

В начале года детей первой младшей группы перед выполнением упражнений не строят: они ходят, бегают стайкой, врассыпную. В дальнейшем детей строят в шеренгу.

Для выполнения общеразвивающих упражнений детей младшего возраста строят в круг, врассыпную; со средней группы обычно перестраивают в колонну по три, по четыре.

При таком построении воспитателю легче наблюдать за качеством выполнения упражнений, обращать внимание на правильную осанку.

Целесообразно в начале и в конце утренней гимнастики для предупреждения плоскостопия давать разные виды *ходьбы* (обычная ходьба, на носках, пятках, наружных краях стоп).

1. Полезно менять скорость *ходьбы* – от медленной до быстрой, от быстрой до медленной (с ускорением и замедлением).
2. Нужно следить, чтобы дети при ходьбе не шаркали ногами, не раскачивались, голову держали прямо, дышали через нос.
3. При проведении ходьбы с высоким подниманием колен используется имитация («лошадки, цапли, ходьба по глубокому снегу»).

БЕГ на утренней гимнастике в младших группах сначала проводится стайкой, врассыпную, а потом в колонне по одному, как на месте, так и с продвижением в разных направлениях продолжительность бега без перерыва постепенно увеличивается:

- для младшего возраста она составляет 10-20 сек,
- для среднего 20-25 мин,
- для старшего 25-30 мин,
- для подготовительного 30-40 мин.

В утреннюю гимнастику включаются разные виды прыжков:

- прыжки на одной и двух ногах на месте,
- с продвижением в разных направлениях (вперед, назад, в стороны, по кругу),
- прыжки могут чередоваться с ходьбой (повторяются сочетания 3-4 раза.

Для детей старшего возраста количество прыжков доводится до 25-30.

В младших группах применяется имитация «зайчики», «мячики»

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ подбираются в следующей последовательности: сначала даются упражнения для мышц рук и плечевого пояса, после для мышц туловища и ног.

1. Для детей первой младшей группы рекомендуется 3-4 упражнения,
2. Для второй младшей 4 упражнения,
3. Для средней 4-5 упражнения,
4. Для старшей 5-6 упражнений,
5. Для подготовительной 6-8 упражнений
 - в первой и во второй младших группах упражнения повторяются 4-5 раз,
 - в средней 5-6 раз,
 - в старшей 6-8 раз,
 - в подготовительной 8-10 раз, а более трудные – для мышц живота, спины -4-6 раз.

Упражнения могут выполняться в разном темпе:

- сначала 2-3 раза в среднем темпе,
- потом 3-4 раза в быстром,
- потом 2-3 раза в медленном.

Это увеличивает нагрузку на организм, способствует развитию быстроты, увеличивает интерес детей к занятию.

Общеразвивающие упражнения выполняются из разных исходных положений тела: стоя, сидя, лежа на спине, животе.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

- детьми младшего возраста выполняются из исходного положения узкая стойка ноги врозь,
- старшего – основная стойка.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ТУЛОВИЩА

- в младшем возрасте проводятся из и.п. узкая стойка ноги врозь, стойка ноги врозь,
- в старшем – стойка ноги врозь, широкая стойка.

В УПРАЖНЕНИЯХ ДЛЯ НОГ

- в младшем возрасте используется узкая стойка ноги врозь,
- в старшем – основная стойка.

В младших группах воспитатель выполняет общеразвивающие упражнения вместе с детьми.

В средней группе он сначала называет упражнение, кратко объясняет (если нужно показывает), а затем подает команду, если возникают ошибки, то указания к их исправлению даются в ходе выполнения упражнения.

Указания должны быть направлены на уточнения представления об элементах упражнения и способствовать правильному их выполнению.

Этому помогает сочетание счета со словами, или даже замена счета конкретными словами (например, вместо «раз» воспитатель говорит «Присели, спина прямая»)

В старшем возрасте дети могут выполнять упражнение по названию, но иногда и в старшей группе воспитатель делает упражнение вместе с детьми.

Это сокращает время на напоминание и увеличивает физическую нагрузку на организм.

При выполнении общеразвивающих упражнений используется имитация во всех возрастных группах.

- Для детей младшего возраста комплексы построены в сюжетной форме (птички, бабочки, часики, самолеты).
- Во второй младшей группе подражают разным образам в одном комплексе.
- В средней группе имитация используется только при выполнении некоторых упражнений,
- В старшей группе – для выполнения отдельных элементов упражнения.

При выполнении упражнений воспитатель закрепляет у детей навыки правильного дыхания.

Конкурс для педагогов «Вопрос – ответ»

1. Какие задачи физического воспитания решаются в процессе проведения утренней гимнастики?
2. Назовите упражнения на дыхание, которые можно провести в утренней гимнастике?
3. Как можно изменить утреннюю гимнастику, чтобы повысить физическую нагрузку и поддержать интерес детей к ней?
4. Как воспитатель может построить детей для выполнения ОРУ в младшем возрасте?
5. С какой группы начинают перестраивать детей в колонну по три, по четыре?
6. Какие виды ходьбы можно использовать для предупреждения плоскостопия?
7. В какой последовательности подбираются упражнения для утренней гимнастики?
8. В каком возрасте дети могут выполнять упражнения по названию?
9. В каком темпе могут выполняться упражнения на утренней гимнастике?
10. Назовите продолжительность утренней гимнастики, начиная с первой младшей группы и до подготовительной?

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ (старшая группа)

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Ходьба на носках, на пятках, руки на поясе, локти отведены назад (по 5 метров).

Ходьба выпадами (20 секунд).

Бег на носках (20 секунд).

Бег в быстром темпе (20 секунд).

Ходьба спиной назад (10 секунд).

Построение около гимнастических стенок.

1. Упражнение «Потянулись»

Исходная позиция: основная стойка спиной к стенке.

1-2 - руки вверх - вдох, подняться на носки, захватить руками рейку гимнастической стенки.

3-4 - вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз.

Темп умеренный. Объяснение педагога. Показ ребенка. Поощрения.

Указание детям: «Голову не наклоняйте».

2. Упражнение «Наклонись»

Исходная позиция: стоя левым боком к стенке, левая рука хватом за стенку на уровне пояса, правая рука на поясе.

1-2 - наклониться вправо, левая рука прямая.

3-4 - вернуться в исходную позицию. То же в другую сторону.

Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Показ педагога.

Указание детям: «Руку от стенки не отрывайте».

3. Упражнение «Послушные ноги»

Исходная позиция: стоя левым боком к стенке, левая рука хватом за стенку на уровне пояса, правая рука вдоль тела.

1- правая нога вперед на носок, правую руку на пояс.

2- правая нога на пятку.

3- приставить ногу, опустить руку.

4- поворот на 180 градусов.

Повторить движения в другую сторону.

Повторить по 5 раз каждой ногой. Объяснение и показ воспитателя.

Темп сначала умеренный, затем быстрый.

Указание детям: «Удерживайте равновесие».

4. Упражнение «Потрудись»

Исходная позиция: стоя спиной к стенке, руки вдоль тела.

1 - поднять руки, захватить рейку, поднять прямые ноги.

2-3 - удержаться в таком положении.

4 - вернуться в исходное положение.

Повторить 6 раз. Показ и объяснение воспитателя. Темп медленный.

Указание детям: «Ноги высоко не поднимайте».

5. Упражнение «Не ленись»

Исходная позиция: лежа на полу, носками обеих ног держаться за нижнюю рейку стенки, руки за головой.

1-2 - поднять туловище, руки развести в стороны.

3-4 - вернуться в исходную позицию.

Повторить 6 раз. Темп умеренный. Объяснение и показ педагога.

Индивидуальная помощь. Поощрения.

6. Упражнение «Приседай»

Исходная позиция: стоя левым боком к стенке, левая рука хватом на уровне пояса, правая рука на поясе.

1- подняться на носки, руку правую вверх.

2- полуприсед.

3- подняться на носки.

4- вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Показ ребенка. Объяснение педагога.

Указание детям: «При приседании спину держите прямо».

7. Упражнение «Улыбнись»

Исходная позиция: стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди.

Прыгнуть на первую рейку, спрыгнуть с нее. Каждый ребенок работает в своем темпе. Повторить 2 раза по 10 прыжков. Чередовать с ходьбой.