государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр»
имени героя Советского Союза Ганюшина П.М.
с. Сергиевск муниципального района Сергиевский Самарской области
структурное подразделение детский сад «Радуга»

Практическое занятие

«Методика проведения утренней гимнастики в разных возрастных группах»

Подготовила: Салахова Светлана Анатольевна,

инструктор по физическому воспитанию.

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. Выступление инструктора по физической культуре «Методика проведения утренней гимнастики в разных возрастных группах».
2. Конкурс для педагогов *«Вопрос – ответ»*
3. Практикум (совместное проведение комплекса утренней гимнастики)
4. Подведение итогов.

Ход мероприятия.

1. Доклад инструктора по физической культуре «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:

Утренняя гимнастика начинается 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.

За ними даются прыжки и более интенсивный бег. Заканчивается утренняя гимнастика ходьбой с различными положениями рук.

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 и мышц плечевого пояса ,для прямых мышц туловища ,для боковых мышц*

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)*.

Полезно менять скорость ходьбы – от медленной до быстрой, от быстрой до медленной *(с ускорением и замедлением)*.

Нужно следить, чтобы дети при ходьбе не шаркали ногами, не раскачивались, голову держали прямо, дышали через нос.

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 напрвлениях (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»*

Для детей первой младшей группы рекомендуется 3-4 упражнения, для второй младшей 4 упражнения, средней 4-5 упражнения, для старшей 5-6 упражнений, 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, например: 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 выполнятся из исходного положения узкая стойка ноги врозь, а старшего – основная стойка.

Упражнения для мышц туловища в младшем возрасте проводятся из исходного положения узкая стойка ноги врозь,

стойка ноги врозь, а в старшем – стойка ноги врозь, широкая стойка.

В упражнениях для ног в младшем возрасте используется узкая стойка ноги врозь, а 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 группеимитация используется только при выполнении некоторых упражнений, а в старшей группе – для выполнения отдельных элементов упражнения.

При выполнении упражнений воспитатель закрепляет у детей навыки правильного дыхания.

2. 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?

3. Практикум

Инструктор по физическому воспитанию проводит комплекс утренней гимнастики с педагогами.

Комплекс утренней гимнастики *(1-2 неделя)*
(старшая – подготовительная группа)

1. Ходьба и бег в колонне по одному на носках, руки на поясе; бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную; Ходьба в колонне по одному.

Упражнения без предметов

2. И. п.: основная стойка, рук на поясе.

1-руки в стороны; 2-руки вверх, подняться на носки; 3-руки в стороны; 4- вернуться в и. п. Повтор: 6 раз

3. И. п.: Стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- руки в стороны; 2 наклонк правой (левой ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3-выпрямиться, руки в стороны; 4 и. п. Повтор: 6 раз

4. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1-2 присесть, руки вынести вперед; 3-4 вернуться в и. п. Повтор**:** 4-5 раз.

5. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1- правую ногу назад на носок, руки за голову; 2- и. п. То же левой. Повтор:6-7 раз.

6. И. п.: Основная стойка, руки на поясе. 1-прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1-8.

Ходьба в колонне по одному.

Подведение итогов.