МДОУ «Детский сад №41 р.п. Петровское»

Семинар-практикум для воспитателей

«Такая разная зарядка»

Методика проведения утренней гимнастики

в разных возрастных группах

Подготовила:

Инструктор по

физической культуре

Гусева Е.Г.

Октябрь 2018

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 (**проведение педагогами 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 сбегом. 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. 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 группе – **6-8 мин,**

в старшей группе - **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 20-25сек,

для старшего 25-30 сек,

для подготовительного 30-40 сек.

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.

Для детей **первой младшей** **группы** рекомендуется 3-4 упражнения,

для **второй младшей** 4 упражнения,

**для средней** : 4-5 упражнения,

**для старшей :** 5-6 упражнений,

**для подготовительной :** 6-8 упражнений

**в первой и** **во второй младшей группе:** 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 **группе** имитация 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

**Комплекс утренней гимнастики для детей 3-4 лет**

***«В гостях у Солнышка»***

Вводная часть

Дети входят в зал.

Инструктор: Ребята, посмотрите, как светло и тепло сегодня в нашем физкультурном зале. А знаете ли вы почему? Все очень просто —мы с вами в гостях у солнышка. Солнышко освещает и согревает все вокруг.

**Проводится игра***«Солнечный зайчик»*.

Инструктор: Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, но ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть солнечного зайчика, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот - погладь его и там. Зайчик не озорник - он просто любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

Ходьба врассыпную за солнечным зайчиком *(15 секунд)*.

Бег врассыпную *(15 секунд)*.

Ходьба в колонне по одному *(15 секунд)*.

Построение в круг.

Основная часть

1. Упражнение *«Улыбнись солнышку»*. Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Поднять правую ногу и вытянуть правую руку вперед ладошкой вверх, улыбнуться. Вернуться в исходную позицию. Те же движения повторить левой рукой и ногой. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза.

Указание детям: «Внимательно, четко выполняйте задание: одновременно действуйте правой рукой и правой ногой».

2. Упражнение *«Играем с солнышком»*. Исходная позиция: сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени. Поворот сидя, переступая ногами, на 360 градусов. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз.

Указание детям: *«При повороте не помогайте себе руками»*.

3. Упражнение *«Играем с солнечными лучами»*. Исходная позиция: сидя, ноги вместе, руки опущены. Ноги развести в стороны, ладошками хлопнуть по коленям. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз.

Указание детям: *«Не сгибайте ноги в коленях»*.

4.Упражнение *«Отдыхаем на солнышке»*. Исходная позиция: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в исходную позицию. Перекатиться на левый бок. Вернуться в исходную позицию. По 3 раза в каждую сторону.

Показ и объяснение инструктора.

5. Упражнение *«Ребятишкам радостно»*. Исходная позиция: ноги вместе, руки на поясе. 10 прыжков, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

Указание детям: *«Прыгайте высоко, легко»*.

Заключительная часть

Ходьба по залу в колонне по одному *(15 секунд)*.

Подвижная игра *«Солнышко и дождик»*. По команде: *«Солнышко»* дети бегают по залу, по команде: *«Дождик»* — приседают. Игра повторяется 2 раза.

Ходьба по залу в медленном темпе *(15 секунд)*.

Дыхательное упражнение *«Дуем на солнышко»* *(15 секунд)*.

Дети прощаются с солнышком и возвращаются в **группу**.

**4. Подведение итогов.**