

Тематическая утренняя гимнастика «За здоровьем в детский сад»

Подготовил:
Инструктор по ФК
О.С.Гуркова

Методическая разработка « За здоровьем в детский сад»

Тематическая утренняя гимнастика

Аннотация.

Данная разработка может быть полезна работникам системы дошкольного образования, а также представляет интерес для родителей дошкольников.

Важнейшей задачей ДОО является приобщение детей к здоровому образу жизни. Большую роль в решении этой задачи отводится физкультурно-оздоровительным мероприятиям в режиме дня.

Существенную роль в оздоровлении организма ребенка и в формировании привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями принадлежит утренней гимнастике.

С целью развития интереса к утренней гимнастике в детском саду, усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта, формы утренней гимнастики нужно и важно варьировать, менять, составляя комплексы из ранее разученных физических упражнений в непосредственно образовательной деятельности детей.

Учитывая психологические и физические возможности детей дошкольного возраста, зная, что детям очень нравится играть, имитировать и подражать движениям животных, я сочинила слова и подобрала под них движения для проведения утренней гимнастики.

Результативность использования предложенной мною формы утренней

гимнастики: Создаётся радостный эмоциональный подъём «пробуждения» организма ребенка, воспитывается привычка к ежедневным физическим упражнениям, развиваются все группы мышц, координация движений, сила. Использование художественного слова повышает эффективность выполнения физических упражнений и положительного влияния на весь организм. Высокая моторная плотность и физическая нагрузка

Цель утренней гимнастики: создание условий для оздоровления организма посредством выполнения комплекса физических упражнений.

Задачи утренней гимнастики:

Образовательные:

- создать условия для формирования основных двигательных умений и навыков;
- обеспечить условия для формирования устойчивого интереса к утренней гимнастике;
- создать условия для формирования готовности детей к совместной деятельности;
- способствовать развитию самостоятельности и инициативы;

Развивающие:

- способствовать развитию у детей координации сенсорных систем;
- создать условия для побуждения детей к речевой активности;
- способствовать развитию у детей двигательной, слуховой, долговременной памяти;
- создать условия для развития распределения и переключения внимания;
- способствовать развитию навыков взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками;

Воспитательные:

- воспитывать умение слушать друг друга;
- воспитывать чувство удовлетворения от участия в коллективной деятельности;
- создать условия для радостного настроения, дать детям эмоциональный заряд на предстоящий день;

Тематическая утренняя гимнастика «Спортсмены»

Подготовительная группа

| Части занятия | Содержание | Дозировка | Методические указания |
|--|---|---|--|
| Вводная часть (мотивационный, подготовительный этап) | <p>Дети входят в зал.</p> <p>Воспитатель. Добрый день, ребята. Мне приятно видеть вас веселыми, улыбающимися, подтянутыми. Сегодня мы поговорим о разных видах спорта.</p> <p><i>Спорт, ребята, очень нужен, Мы со спортом крепко дружим!</i></p> <p>Итак, мы отправляемся на стадион.</p> <p>* Ходьба в колонне с поворотами в углах. * Ходьба на носках, пяточках. *</p> <p>Обычный бег. * Бег с захлестыванием.</p> <p>* Ходьба обычная.</p> <p><i>Перестроение в три круга.</i></p> | <p>15 секунд</p> <p>5 метров</p> <p>20 секунд</p> <p>15 секунд</p> <p>15 секунд</p> | |
| Основная часть | <p>Воспитатель. Вот мы и на стадионе. Здесь тренируются спортсмены, и вместе с ними тренироваться будем мы.</p> <p>1. «Спортсмены на тренировке».</p> <p>Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки на поясе. Рывки прямыми руками назад 5 раз - пауза.</p> <p>2. «Штангисты»</p> <p>Исходная позиция: основная стойка, руки опущены, кисти сжаты в кулаки. 1-2 - с силой поднять руки</p> | <p>Повторить 5 раз.</p> <p>Повторить 10 раз.</p> | <p>Показ воспитателя. Темп умеренный. Указание детям: «Голову не опускайте, следите за спиной».</p> <p>Темп умеренный. Объяснение педагога.</p> <p>Темп умеренный. Объяснение воспитателя. Указание детям: «Ногу поднимайте выше».</p> |

| | | | |
|-----------------------------|--|--|--|
| | <p>вверх, разжать кулаки. 3-4 - вернуться в исходную позицию.</p> <p>3. «Атлеты» Исходная позиция: стоя на коленях, голова вниз, руки на поясе. 1- 2 - правую (левую) ногу отвести в сторону - верх, держа голову прямо. 3-4 - вернуться в исходную позицию.</p> <p>4. «Гимнасты» Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе. 1-3 - присесть, разводя колени в стороны; спина прямая. 4 - вернуться в исходную позицию.</p> <p>5. «Пловцы» Исходная позиция: лежа на животе, руки под подбородком. 1-2 - поднять голову и верхнюю часть туловища, руки вытянуть вперед-вверх, прогнуться. 3 - 4 - вернуться в исходную позицию.</p> <p>6. «Футболист» Исходная позиция: лежа на спине, руки в стороны. 1 - согнуть в колене правую ногу, 2- 3 - бить правой ногой по воображаемому мячу. 4 - вернуться в исходную позицию. Повторить движения левой ногой.</p> <p>7. «Оздоровительный бег» Исходная позиция: основная стойка. Бег на месте, высоко поднимая колени</p> <p>8. «Отдохнем» Исходная позиция: ступни параллельно, руки опущены. 1-2 - поднять руки дугами через стороны вверх, потрясти ими. 3-4 - медленно вернуться в исходную позицию.</p> | <p>Повторить по 5 раз каждой ногой.</p> <p>Повторить 8 раз.</p> <p>Повторить 8 раз.</p> <p>Повторить по 5 раз каждой ногой.</p> <p>Повторить 3 раза по 20 секунд, чередуя с ходьбой.</p> <p>Повторить 7 раз.</p> | <p>Темп медленный. Показ воспитателя. Указание детям: «Туловище вперед не наклоняйте».</p> <p>Темп умеренный. Показ ребенка.</p> <p>Темп умеренный. Индивидуальные указания. Помощь.</p> <p>Показ ребенка. Темп медленный.</p> |
| <p>Заключительная часть</p> | <p><i>Перестроение в одну колонну.</i></p> <p>* Ходьба обычная с изменением положения рук.</p> <p>* Ходьба обычная. Во время ходьбы произносить скороговорку: «Филимон на футболе в одной футболке».</p> <p><i>Дети возвращаются в группу.</i></p> | <p>20 секунд</p> <p>40 секунд</p> | <p>Сначала произнести скороговорку медленно, затем быстро.</p> |

| Части занятия | Содержание | Дозировка | Методические указания |
|---|---|--|---|
| <p>Вводная часть</p> <p>(мотивационный, подготовительный этап)</p> | <p><i>Дети входят в зал.</i></p> <p>Педагог показывает детям картинку, на которой изображены дикие животные (белка, заяц, волк, лиса, медведь)</p> <p>Воспитатель. Ребята, посмотрите на эту иллюстрацию и скажите, каких животных вы на ней видите? (Диких животных.) Действительно, это дикие животные. А как вы думаете, почему их так называют? (Ответы детей.) Давайте сегодня в упражнениях покажем некоторых диких животных. Наши животные будут спортивными, потому что они хотят быть здоровыми.</p> <p>* Ходьба обычная в прямом направлении с поворотом кругом.</p> <p>* Ходьба на носках.</p> <p>* Бег трусой друг за другом.</p> <p>* Бег с выбрасыванием прямых ног вперед.</p> <p>* Обычная ходьба.</p> <p><i>Построение в две колонны.</i></p> | <p>2 раза.</p> <p>20 секунд</p> <p>20 секунд</p> <p>20 секунд</p> | |
| <p>Основная часть</p> | <p>1. «Ловкая белка»</p> <p>Исходная позиция: основная стойка. 1 - наклонить голову вправо, руки на пояс. 2 - вернуться в исходное положение. 3 - наклонить голову влево, руки на пояс. 4 - вернуться в исходное положение.</p> <p>2. «Шустрый заяц»</p> <p>Исходная позиция: стоя, ноги шире плеч, руки вверх. 1 - наклон вперед, коснуться руками пяток с внутренней стороны. 2 - вернуться в исходную позицию.</p> <p>3. «Быстрый волк»</p> <p>Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе. 1 - поднять правую прямую ногу вперед. 2 - махом отвести правую ногу назад. 3 - снова поднять вперед правую ногу. 4 - вернуться в исходную позицию.</p> <p>4. «Полюбуйтесь зверями»</p> <p>Исходная позиция: ноги вместе, руки опущены. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «м-м-м-м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.</p> <p>5. «Ловкая лисица»</p> <p>Исходная позиция: стоя на коленях и ладонках, голова приподнята. 1-2 -</p> | <p>Повторить 6 раз. Сначала выполнять медленно, затем темп умеренный</p> <p>Повторить 6 раз. Темп умеренный</p> <p>Повторить действия другой ногой. Повторить 4 раза каждой ногой. Темп быстрый.</p> <p>Повторить 6 раз.</p> <p>Повторить 6 раз.</p> | <p>Указание детям: «Резких движений головой не делайте».</p> <p>Показ и объяснение воспитателя. Указание детям: «При наклонах ноги в коленях не сгибайте».</p> <p>Показ и объяснение воспитателя.</p> <p>Показ воспитателя. Указание детям: «Сильно выгибайте спину».</p> <p>Показ и объяснение воспитателя. Указание детям: «Сильно прижимайте ноги к животу».</p> |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | <p>выгнуть спину, опустить голову. 3-4 - вернуться в исходную позицию.</p> <p>6. «Неуклюжий медведь» Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - повернуться на правый бок, прижать ноги к животу. 2 - вернуться в исходную позицию. 3 - повернуться на левый бок, прижать ноги к животу. 4 - вернуться в исходную позицию.</p> <p>7. «Мы рады зверям» Исходная позиция: основная стойка. Подскоки на месте с ноги на ногу. Чередовать с ходьбой.</p> | <p>Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный</p> <p>Повторить 3 раза по 20 подскоков.</p> | |
| <p>Заключительная часть (рефлексивный этап)</p> | <p><i>Перестроение в колонну по одному.</i></p> <p>* Бег за направляющим в быстром темпе по кругу (20 секунд).</p> <p>* Бег врассыпную с остановкой и выполнением задания «Изобрази животного».</p> <p>* Ходьба обычная.</p> | <p>20 секунд</p> <p>3 раза.</p> <p>30 секунд</p> | |

«Хотим быть всегда здоровыми». Средняя группа

| Части занятия | Содержание | Дозировка | Методические указания |
|--|--|------------------|-----------------------|
| <p>Вводная часть (мотивационный, подготовительный этап)</p> | <p><i>Дети входят в зал.</i></p> <p>Воспитатель. Ребята, вы хотите быть стройными и красивыми? (Ответы детей.) Для того чтобы быть стройным, нужно помнить о правильной осанке, когда вы ходите, сидите за столом, стоите, лежите. Сегодня наша зарядка так и называется «Хотим быть всегда здоровыми». Выполняйте все упражнения правильно, запоминайте их. Постарайтесь выполнять эти упражнения дома с родителями.</p> | <p>15 секунд</p> | |

| | | | |
|---|---|--|---|
| | <p>*Ходьба в колонне по одному.</p> <p>* Ходьба на носочках, руки на поясе, локти отвести назад.</p> <p>* Медленный бег в колонне по одному. Руки к плечам, локти отвести назад</p> <p>* Ходьба на внешней стороне стопы</p> <p><i>Построение в круг.</i></p> | <p>10 секунд</p> <p>15 секунд.</p> <p>15 секунд.</p> <p>15 секунд.</p> | |
| Основная часть | <p>1. «Поздоровались». Исходная позиция: основная стойка. Наклонить голову вперед. Вернуться в исходную позицию.</p> <p>2. «Наклонись». Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки за головой, локти отвести назад. Наклонить туловище влево. Вернуться в исходную позицию. Наклонить туловище вправо. Вернуться в исходную позицию.</p> <p>3. «Велосипед». Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги, приподнять, имитировать движения велосипедиста (5-6 секунд). Вернуться в исходную позицию.</p> <p>4. «На пляже». Исходная позиция: лежа на животе, руки под подбородком. Выпрямить руки, прогнуть спину. Вернуться в исходную позицию.</p> <p>5. «Попрыгаем». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. 8-10 подскоков, поворачиваясь вокруг себя.</p> | <p>Повторить 6 раз. Темп умеренный.</p> <p>Повторить по 3 раза в каждую сторону.</p> <p>Повторить 4 раза.</p> <p>Повторить 5 раз.</p> <p>10 секунд</p> | <p>Указания об осанке.</p> <p>Показ ребенка.</p> <p>Указание о высоте подъема ног.</p> <p>Показ и объяснение воспитателя.</p> <p>Указание о высоте и легкости прыжка.</p> |
| Заключительная часть (рефлексивный этап) | <p>Воспитатель. А сейчас покажите, какие ловкие у вас ноги. Упражнение «Переложите шишки ногой из одной кучки в другую».</p> <p>Воспитатель. Встаньте, примите правильную осанку и выполните еще одно интересное упражнение. Встаньте к стенке. Затылок, лопатки, пятки должны касаться стены. Сделайте шаг вперед, сохраняя то же положение тела. Вернитесь к стенке.</p> <p>Воспитатель. Вот такая красивая прямая спина у вас должна быть всегда.</p> <p><i>Дети возвращаются в группу.</i></p> | <p>Повторить 1 раз.</p> <p>Повторить 3 раза.</p> | <p>Указание детям: «Не помогайте себе руками».</p> |

«Веселые обезьянки»

Младшая группа

| Части занятия | Содержание | Дозировка | Методические указания |
|---------------|------------|-----------|-----------------------|
| | | | |

| | | | |
|--|---|--|--|
| <p>Вводная часть (мотивационный, подготовительный этап)</p> | <p><i>Дети входят в зал.</i> Ребята, вы хотите поиграть? Дети. Да! Воспитатель. Смотрите, кто к нам пришел в гости! <i>Под веселую музыку в зал вбегают обезьянка, здороваются, приглашает детей поиграть с ней, раздает им ленточки.</i> * Ходьба в колонне * Ходьба приставным шагом вперед. * Бег врассыпную * Ходьба по кругу <i>Построение в круг.</i></p> | <p>15 секунд 15 секунд 20 секунд 15 секунд</p> | |
| <p>Основная часть</p> | <p>1. «Обезьянка приветствует ребят». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклонить голову вперед. Вернуться в исходную позицию. Поднять голову вверх, посмотреть на потолок. Вернуться в исходную позицию. 2. «Ленточки к плечам». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, в руках ленточки, руки в стороны. Руки с ленточками поднять к плечам. Вернуться в исходную позицию. 3. «Обезьянка играет с ленточками». Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Подуть на ленточки. На счет 1, 2-вдох. На счет 1,2,3, 4-выдох. 4. «Обезьянка показывает ребятам ленточки». Исходная позиция: сидя на пятках, руки с ленточками за спиной. Встать на колени. Повернуться направо, руки вытянуть вперед. Вернуться в исходную позицию. Повернуться налево, руки вперед. 5. «Обезьянка спрятала ленточки». Исходная позиция: лежа на спине, руки с ленточками подняты над головой. Поднять правую ногу, согнутую в колене, спрятать ленточки под коленом. Вернуться в исходную позицию. Те же движения под другой ногой. Вернуться в исходную позицию. 6. «Обезьянке весело с ребятами». Исходная позиция: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 6-8 подскоков чередовать с ходьбой.</p> | <p>Повторить 5 раз. Темп медленный. Повторить 4 раза. Темп умеренный. Повторить 4 раза. Темп медленный. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Повторить по 3 раза каждой ногой. Темп умеренный Повторить 2 раза.</p> | <p>Показ и объяснение воспитателя. Указание детям: «Выпрямите спину». Указание детям: «Выдох должен быть длиннее вдоха». Указание детям: «Следите за движениями рук». Индивидуальные указания. Поощрения.</p> |
| <p>Заключительная часть</p> | <p><i>Ребята показывают обезьянке, какие упражнения они могут выполнять с ленточками.</i></p> | | |

| | | | |
|----------------------------|---|-----------------------------------|--|
| <p>(рефлексивный этап)</p> | <p>* Ходьба по кругу с различным положением рук (ленточки к плечам, за спину, в стороны)</p> <p>Дыхательное упражнение «Дуем на обезьянку»</p> <p><i>Обезьянка благодарит детей, желает им приятного завтрака и убегает.</i></p> <p><i>Дети возвращаются в группу.</i></p> | <p>20 секунд</p> <p>20 секунд</p> | |
|----------------------------|---|-----------------------------------|--|