

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Мальчевский детский сад**

**Методическая разработка комплекса
упражнений утренней гимнастики по
общеобразовательной программе
“ Физическое развитие”**

Автор разработки:
инструктор по физической культуре
Хачатрян Юлия Александровна

Ст. Мальчевская, 2022г.

Аннотация

Предполагаемая методическая разработка комплекса упражнений утренней гимнастики по общеобразовательной программе “ Физическое развитие” может быть полезна воспитателям и инструкторам по физической культуре , работающим в детских садах, а также родителям (законным представителям) воспитанников детского сада.

Занятие утренней гимнастикой предназначено для воспитанников младшей группы детского сада.

Продолжительность занятия - 6 минут.

Следует отметить, что цели и задачи методической разработки формируются на уровне , доступном учащимся данного года обучения.

Занятие проводится с учетом возрастных особенностей.

Утренняя гимнастика представляет собой комплекс физических упражнений направлена на воздействие всех мышечных групп и суставах. Организм ребенка настраивается на эффективную работу в течение всего дня. А если утренняя гимнастика пройдет под музыку и в увлекательной форме, то и хорошее настроение сохранится на протяжении всего дня! Утренняя гимнастика заряжает бодростью, энергией, чувством радости и удовлетворения.

Данная методическая разработка базируется на принципах адаптивного сбалансирования динамики нагрузок, а также принципах оздоровительной направленности. На занятиях решаются задачи по укреплению здоровья воспитуемых.

Тема занятия: Утренняя гимнастика “ На лесной полянке”

Место проведения: МБДОУ Мальчевский детский сад, спортивный зал

Состав занимающихся: воспитанники младшей группы детского сада

Цель занятия : Сохранение и укрепление физического и психического здоровья дошкольников , создание положительного эмоционального тонуса.

Задачи:

1. Развивать основные двигательные навыки и качества у детей;
2. Развивать все группы мышц ;
3. Активизация деятельности сердечной, дыхательной и других функций организма;
4. Прививать интерес к занятиям физической культуры;
5. Создавать благоприятный эмоциональный отклик у воспитанников;

Тип занятия: сюжетная гимнастика

Вид занятия: Образовательно - развивающая гимнастика

Методы обучения: Словесный, Фронтальный, игровой

План занятия:

1. Начало занятия: Организационный момент, построение - 30 секунд
2. Основная часть - Ору , Подвижная игра - 5 минут

- Упражнение на дыхание , для мышц рук верхнего плечевого пояса;
- Упражнения для мышц туловища;
- упражнения для ног и туловища;
- упражнения на дыхание.

3. Заключительная часть - ходьба - 30 сек

Ход занятия.

Инструктор: Здравствуйте ребяташки – девчонки и мальчишки! Сегодня мы собрались, чтобы вместе дружно и весело отправиться на лесную полянку. Вы согласны? (ответы детей)

Вводная часть

Инструктор: Ну если вы согласны, тогда отправляемся в путь по лесным тропинкам: ходьба друг за другом;

Покажем какие высокие деревья растут в лесу: ходьба друг за другом на носочках, руки вверх

Дети за воспитателем проговаривают слова, выполняя движения по тексту:

Маленькие ножки шли по дорожке,

Топ, топ, топ, топ.

Большие ноги шли по дороге,

Топ, топ, топ, топ

Ходьба маленьким шагом, топанье ногами. Ходьба широким шагом.
Топанье ногами

Инструктор :- А еще есть низкие кустики: ходьба в приседе;

Встречаются на пути кочки и пенечки, надо их перешагнуть: ходьба широким шагом

В лесу много разных дорожек, хотите по ним побегать? (ответы детей): бег по залу в рассыпную;

Бежали, бежали и на полянку лесную прибежали. Полянка вон какая большая, давайте на ней танцевать?

Танец: Барбарика или каратышки

Основная часть

Ой, а полянке смотрите — ка сколько разных красивых птичек! Ребята, вы хотите на полянке поиграть? Тогда давайте скажем волшебные слова и превратимся в маленьких птичек: (дети говорят слова)

Раз, два, три, четыре пять,

Начинаем колдовать,

Повернемся, наклонимся,

Быстро в птичек превратимся.

Подвижная игра «Полетели птички» (2 мин).

Дети под руководством воспитателя выполняют движения по тексту.

Полетели птички,

Птички-невелички.

Сели птички.

Посидели.

Опять полетели

Пальцы переплетены, ладони сжаты. Поднимать и опускать пальцы в соответствии с ритмом стихотворения.

Заключительная часть

Инструктор: Молодцы ребята, весело мы с вами поиграли. Послушайте, что же это (звучит звук ветра). Слышите? Закройте глазки – послушайте хорошо, это дует ветерок! Давайте сделаем глубокий вдох и подуем сильно-сильно как ветер! Дети делают глубокий вдох и шумный выдох, затем медленно идут друг за другом по кругу и выходят из спортивного зала.

Список использованной литературы:

1. Пензулаева Л.И. , Физкультурные в детском саду. Вторая младшая группа
2. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду