ГБПОУ СО «Каменск-Уральский педагогические колледж»

Конструкт проведения утренней гимнастики

Хакимовой Оксаны Гатиятовны

Специальность 44.02.01 дошкольное образование

**ДОО**: МДОУ №98

**Возраст детей**: 5-6 лет

**Образовательные области**: «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие»

**Форма проведения занятия**: Утренняя гимнастика

**Формы организации деятельности**: фронтальная

**Планируемы результат**: Ребенок подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

**Цель**: формирование и совершенствование двигательных навыков при помощи утренней гимнастики, сохранение и укрепление здоровья ребенка

|  |
| --- |
| **Задачи утренней гимнастики** |
| **Воспитательные задачи**: Развитие эстетического вкуса, дисциплинированность.  **Обучающие задачи**: Закрепление двигательных навыков и умений  **Оздоровительные задачи**: Сохранение и укрепление здоровья детей, профилактика и коррекция плоскостопия, нарушения осанки |

**Принципы дошкольного образования(ФГОС):**

Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником(субъектом) образовательных отношений;

**Принципы воспитания**: формирование правильной осанки, развитие быстроты, выносливости, гибкости, ловкости; формирование личностного стиля взаимоотношений со сверстниками и педагогом, создание положительного эмоционального фона и атмосферы эмоционального подъёма, воспитание через взаимодействие.

**Принципы обучения**: принцип наглядности, принцип доступности, принцип активности

**Методы воспитания**: объяснение

**Методы обучения**: объяснение, метод взаимной проверки, организация наблюдения, тактильное-мышечные

**Список литературы**: Л.И.Пензулаева, Оздоровительная гимнастика

**План проведения занятия**

1.Вводная часть

2.Основная часть

3.Заключительная

**Ход утренней гимнастики**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятий** | **Содержание** | **Темп дозировка** | **Планируемый результат** |
| **1.Вводная часть** | Ходьба  Ходьба на носках  Ходьба на пятках  Бег  Бег с высоким поднимание колен | 1.5 круга  Средний  1 круг  1 круг  1 минута  30 секунд | Следить за осанкой  Индивидуальная работа над координацией движения во время ходьбы.  Следить за дистанцией между детьми во время ходьбы. |
| **2.Основная часть** | **Комплекс ОРУ** (без предметов)   1. И.п.: основная стойка, руки на поясе. 1 руки за голову, правую ногу назад на носок; 2- вернуться в исходное положение. То же левой ногой. 2. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1- поворот вправо, правую руку вправо; 2- вернуться в исходное положение. То же влево. 3. И.п.: основная стойка,   руки вдоль туловища.1-  выпад правой ногой  вперед; 2-3-пружинистые  покачивания: 4 - вернуться  в исходное положение. То  же левой ногой.   1. И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1-2 сесть Справа на бедро, руки вперед; 3-4- вернуться в исходное положение. То же влево. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 - руки в стороны; 2- наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4 вернуться в исходное положение. То же к правой ноге | 5-6 раз  4-5 раз  5-6 раз  5-6 раз  6 раз | Следить за дистанцией между детьми во время поднимания рук в стороны.  Следить за техникой выполнения поворотов  Следить за техникой выполнения.  Следить за правильностью выполнения движений. |
| **3.Заключительная часть** | Ходьба в колонне по одному | 30 сек | Восстановление дыхания |