

## Консультация для молодых специалистов:

### «Методика проведения утренней гимнастики и физкультурного занятия (виды и формы)»

Подготовила: Красовская Е.Ю.

#### Виды ходьбы и бега

- обычная ходьба,
- ходьба на носках,
- ходьба на пятках,
- ходьба на внешней стороне стопы,
- ходьба с высоким подниманием колена,
- ходьба широким шагом,
- ходьба приставными шагами (прямо и боком),
- ходьба перекатом с пятки на носок,
- ходьба в полуприседе и приседе,
- ходьба выпадами,
- ходьба скрестным шагом,
- гимнастическая ходьба.

Каждый вид ходьбы продолжительностью:

**Обычная ходьба – 3 метра.**

**Корректирующая ходьба – 5 метров.**

Воспитатель отдаёт детям команды. **Команда** – это специфическая форма речевого воздействия, выполняемая в повелительном наклонении, требует соблюдения пауз и интонаций голоса.

**Ранний возраст** - ходить со свободными, естественными движениями рук; ходить с высоким подниманием колен; перешагивать через предметы.

Ходьба за воспитателем, ходьба «стайкой».

**Младший возраст – построение:** Дети, построились у линии! Повернулись все за мной! За мной по кругу шагом марш! (20 секунд).

**Младший возраст** – применяются 2 вида ходьбы: на носках, на пятках, через обычную ходьбу. Или высоко поднимая колени; ходьба, обходя предметы (расставленные кубики, или другие ориентиры). Или меняя направление; по кругу, не держась за руки; ходьба приставными шагами (вперёд, в стороны); ходьба с перешагиванием через предметы. Всегда чередовать с обычной ходьбой.

**Команды воспитателя:** Пошли на носочках! Тянемся к солнышку! (и другие команды).

В МЛАДШЕМ ВОЗРАСТЕ особое внимание уделяют координации движений рук и ног во время ходьбы, приучают детей свободному маху руками, развивают у них ориентировку в пространстве (не наталкиваться на предметы, быстро останавливаться по сигналу и т. д.).

Из-за слабости мышц-разгибателей многие дети младшего дошкольного возраста не могут ровно удерживать туловище и часто сутулятся. Это может привести к нарушениям осанки. Поэтому следует обязательно напоминать ребенку, чтобы он не горбился и не опускал голову во время ходьбы. При правильном положении головы выпрямляется спина и расширяется грудная клетка.

Затем бег – бег обычный, бег в рассыпную.

**Команды воспитателя:** Побежали, как мышки! (если обычный бег. «как мышки – чтобы не шумели и дышали носиком»). Разбежались кто куда хочет! (когда бег в рассыпную). За мной по кругу бегом марш! (когда надо собрать детей на обычный бег). Шагом марш! (после бега ходьба 10 секунд). Сорвали цветочек, понюхали, как он пахнет (восстановление дыхания 3 раза).

**Построение:** Дети! Встали у линии круга (если есть линия-ориентир). Или, Дети, встали по кругу!

Каждый вид бега продолжительностью:

**Обычный бег – 1 бег вступительный 40 секунд, затем обычный бег для чередования – 10 секунд.**

**Другие виды бега – 20 секунд каждый вид.**

**Средняя группа – 3 вида ходьбы:** носки, пятки, перекаты с пятки на носок. Или ходьба с мешочком на голове (руки на поясе или в стороны, плечи отведены назад); Или на носках, пятках, внешней стороне стопы; Или мелкими и широкими шагами; «змейкой» между расставленных предметов, или перешагивание через предметы, которые стоят на полу на расстоянии 35 - 45 см и т. д.

Бег – обычный бег, бег в противоположном направлении, бег с высоко поднятым коленом, бег с захлестыванием голени, все виды бега чередуются с обычным бегом.

**Построение:** Затем звеньевые ведут звенья к ориентирам, встают в две колонны. Команда: Звеньевые, ведите свои звенья к ориентирам! (это новое).

**Бубен** используется только в младшем и среднем возрасте. Со старшего возраста бубен не используется, используются словесные указания и счёт под 1, 1, 1, 2, 3!

**Старшая группа, подготовительная группы – 4 – 5 видов ходьбы, чередование с обычной ходьбой.**

Ходьба гимнастическим шагом; скрестным шагом; спиной вперед; с ритмическим притопыванием во время ходьбы; в приседе; с выпадами; с различными движениями рук; и все остальные виды ходьбы из предыдущих возрастных групп.

**Команды:** За направляющим в обход по залу шагом марш!

**Бег 4 - 5 видов.**

**Команды:** Легко бегом марш!

Бег по кругу, бег по диагонали, бег со сменой направления, бег змейкой, бег с захлестыванием голени, бег с высоко поднятым коленом, переход на ходьбу: Шагом марш! Руки в стороны – глубокий вдох, вниз – выдох! (3 раза).

**Построение:** Через середину зала в колонны по два (по три) – марш! Направляющие шагают на месте! На месте стой! Раз, два! Направляющие на месте, остальные - на вытянутые вперед руки разо – мкнись! (20 секунд в идеале).

В старшем возрасте знакомый комплекс упражнений уже может показывать ребенок.

### **ОРУ без предметов (общеразвивающие упражнения)**

Группа раннего возраста 3 – 4 упражнения. Повторения 3 - 4 раза.

Младшая группа 4 – 5 упражнений. Повторения 3 - 4 раза.

Средняя группа 5 – 6 упражнений. Повторения

Старшая группа 6 – 8 упражнений. Повторения 6 – 8 раз.

Подготовит. Группа 8 – 10 упражнений. Повторения 6 – 8 раз.

### **Последовательность упражнений:**

Группа раннего возраста – особенность в том, что подражают движениям героев – животных, птиц.

#### I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;
- бег за воспитателем

#### II. Основная часть: (3 мин.)

##### **1. «Воробышки машут крыльями»**

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной.

В: руки в стороны; вернуться в и.п. (3-4 раза)

##### **2. «Спрятались воробышки»**

И. п.: стоя, ноги вместе, руки опущены.

В: присесть, обхватить руками колени; вернуться в и.п. (3-4 раза)

##### **3. «Воробышки радуются»**

И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

В: прыжки на двух ногах на месте. Чередовать с ходьбой. (3-4 раза)) по 2 подхода

#### III. Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному.

- Упражнение на дыхание: «Дуем на крылышки» И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

В: вдох; медленный выдох на руки (2-3 раза)

### Младшая группа

1. Упражнения для рук или верхнего плечевого пояса
2. Наклоны в стороны или/ повороты туловища в стороны.

3. Приседания.
4. Упражнения из исходного положения сидя или/ лежа на полу.
5. Упражнения прыжки – в 2 приема, через пружинку, или ходьбу на месте.

**Команды воспитателя в младшей группе:** Дети, встали как я. Ноги узкой дорожкой, руки перед собой (или на поясе и т.д.). Упражнение вместе со мной начи – най!

#### Средняя группа

1. Упражнения для рук или верхнего плечевого пояса
2. Наклоны в стороны или/ наклоны туловища вперед, не касаясь руками пола или/ повороты туловища в стороны.
3. Приседания.
4. Упражнения из исходного положения сидя.
5. Упражнения, лежа на полу.
6. Упражнения прыжки – в 2 приема, через пружинку, или ходьбу на месте.

**Со средней группы воспитатель** предварительно показывает и объясняет упражнение, говорит исходное положение, затем встает и смотрит. Упражнения сидя показ осуществляется боком к детям.

Зеркальный показ – говорит вправо, поворачивается влево.

#### Подготовительная группа (в идеале)

1. Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса
2. Наклоны в стороны или/ наклоны туловища вперед, не касаясь руками пола или/ повороты туловища в стороны.
3. Приседания или/ махи ногами.
4. Упражнения, стоя на коленях.
5. Упражнения из исходного положения сидя.
6. Упражнения, лежа на спине.
7. Упражнения, лежа на животе.
8. Упражнения, лежа на боку.
9. Упражнения из исходного положения стоя – выпады.
10. Упражнения прыжки – в 2-3 приема, через пружинку, или ходьбу на месте, или бег на месте.

**Команды воспитателя в старших группах:** Исходное положение принять! Упражнение начи – най!

### **ОРУ с предметами**

Общеразвивающие упражнения раннего возраста (с погремушками)

#### I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;
- бег за воспитателем;

II. Основная часть: (3 мин.)

**1. «Погремушки»**

И. п.: стоя, ноги вместе, руки с погремушкой опущены.

В: поднять руки вверх, позвенеть погремушкой, вернуться в и.п. (3-4 раза)

**2. «Покажи соседу»**

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с погремушкой у груди.

В: поворот вправо (влево), позвенеть погремушкой; вернуться в и.п. (3-4 раза).

**3. «Поиграй-ка погремушка»**

И. п.: стоя, ноги вместе, руки с погремушкой на уровне груди.

В: прыжки на двух ногах на месте. Чередовать с ходьбой. (3-4 раза) по 2 подхода

III. Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному, кладут погремушки.

- Упражнение на дыхание: «Хлопушки» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

1- руки в стороны (*вдох*);

2- наклониться, хлопок по коленям (*выдох*). Спокойная ходьба.

Младший возраст: погремушки, платки, кубики, мяч большого диаметра, султанчики.

Средний возраст: флажки, гантели, мячи большого и среднего диаметра, гимнастическая палка, обруч, ленты.

Старшая и подготовительная группы: мячи разных диаметров, гимнастическая палка, обруч большой, скакалка, веревка, гимнастическая лестница, скамья.