Департамент образования г. Москвы

Государственное бюджетное образовательное учреждение

Высшего профессионального образования города Москвы

«Московский городской педагогический университет»

(ГБОУ ВПО МГПУ)

Педагогический колледж имени К.Д.Ушинского

Конспект пробного вида деятельности – утренней зарядки

во второй младшей группе ГБОУ СОШ № 2030

Студентки группы 21в

Дит Белбассал Лили

С конспектом ознакомлена «…» февраля 2015 года

воспитатель группы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (подпись воспитателя)

К проведению допущена «…» февраля 2015 года

Ф.И.О. методиста:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (подпись методиста)

Оценка:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Москва, 2015 год

**Вид деятельности дошкольников:** утренняя зарядка

**Цель:** способствовать укреплению здоровья детей и пробуждению организма для нормальной жизнедеятельности.

**Задачи:** *1)* *образовательные –* формировать двигательные умения и навыки; развивать память, мышление и воображение.

*2) воспитательные –* воспитывать у детей целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.

*3) оздоровительные* – формировать у детей осознанного отношения к здоровому образу жизни.

**Возрастная группа:** вторая младшая.

**Возраст дошкольников:** 3-4 года

**Методы (способы) организации утренней зарядки:** фронтальный.

**Методы обучения в процессе проведения утренней зарядки:**

* *Словесные методы –* объяснение, указание, распоряжение.
* *Практические методы –* выполнение упражнений воспитателем, выполнение упражнений детьми.
* *Наглядные методы -* показ упражнения воспитателем.

**Оборудование и средства обучения:** погремушки по 2 на ребенка, по количеству детей.

**Используемая литература и учебные пособия:** Оздоровительная гимнастика для детей 3–7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики, М., МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011, ISBN 978-5-86775-80

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы утренней зарядки** | **Ход утренней зарядки (описание упражнений, количество раз)** | **Время** | **Примечание**  **(сопутствующие**  **действия)** |
| *Упражнения для мышц головы и шей* | Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе.  На раз: наклон головы вправо  На два: и.п.  На три: наклон головы влево  На четыре: и.п. | 20 сек | Спина ровная, плечи назад. |
| *Упражнения для мышц рук и грудной клетки* | Исходное положение: ноги на ширине ступни, погремушки внизу.  На раз – поднять погремушки через стороны вверх;  На два – позвонить;  На три – опустить погремушки через стороны вниз;  На четыре – вернутся в исходное положение. Положить погремушки на пол. | 20 сек | Локти прямые, спина ровная. |
| *Упражнения для мышц туловища* | Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе.  На раз – наклон туловища вправо;  На два – и.п.  На три – наклон туловища влево;  На четыре – и.п. Взять погремушки. | 20 сек | Плечи назад, голова прямая. |
| *Упражнения для мышц ног* | Исходное положение: ноги на ширине ступни, погремушки у плеч.  На раз – присесть  На два – вынести погремушки вперед  На три – позвонить  На четыре – выпрямиться, вернутся в и.п.  Исходное положение: стоя ноги слегка расставлены, погремушки у плеч.  На раз – прыжки на двух ногах  На два – и.п.  На три – прыжки на двух ногах  На четыре – и.п. | 20 сек | Спина ровная, голова прямая.  Спина ровная, плечи назад. |
| *Упражнение на растяжку* | Исходное положение: И.П.- сидя ноги врозь, погремушка в обеих руках у плеч.  На раз – наклонится вперед, положить погремушки на пол,  На два – выпрямится, убрать руки за спину;  На три – наклонится, взять погремушки  На четыре – вернутся в и.п. | 20 сек | Ноги шире, колени не сгибать. |
| *Упражнение на восстановление дыхания* | Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки к туловищу.  На раз – руки вверх, вдох;  На два – руки вниз, выдох;  На три – руки вверх, вдох;  На четыре – руки вниз, выдох; | 20 сек | Голова прямая, спина ровная. |