

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение “Центр развития ребенка – детский сад № 28 “Огонек”

Методическая разработка по физическому воспитанию
Комплекс общеразвивающих упражнений с деревянными ложками



Автор: Ваганова Евгения Владимировна,
инструктор по физической культуре

г. Бердск.

Описание: Комплекс рассчитан на детей 6-7 лет. Первую неделю комплекс изучается раздельным способом и закрепляется - поточным в процессе НОД и УГГ. На второй неделе продолжается закрепление и совершенствование комплекса. При совершенствовании комплекса уместно использование музыкального сопровождения и в подготовительной группе, если комплекс проводится во второй половине года, организация выполнения упражнений посредством перестроения в круг.

Комплекс можно использовать в рамках темы недели «Посуда», «Русский быт», а также в качестве разминки при проведении тематических досугов. Материал будет интересен инструкторам по физической культуре, воспитателям и методистам дошкольных образовательных учреждений.

Продолжительность ОРУ – 6-7 минут

Цель: Приобщение к истокам русской народной культуры через выполнение общеразвивающих упражнений с деревянными ложками

Задачи:

- **Образовательные:** Закреплять умение контролировать заданное положение рук и ног в процессе краткосрочного статического напряжения и осуществлять самоконтроль за осанкой во время выполнении упражнения.
Закреплять знания о деревянной ложке, как о предмете домашнего обихода в старину, как о произведении искусства сегодня и шумовом музыкальном инструменте.
- **Развивающие:** Развивать статическое и динамическое равновесие, умения определять пространственные направления от себя, скорость реакции при заданной смене направления движения рук и ног, чувство ритма и такта, слуховое внимание, межполушарные связи и саморегуляцию двигательных действий.
- **Оздоровительные:** Повышать функциональные возможности опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной системы организма, формирование навыка правильной осанки.
- **Воспитательные:** Воспитывать потребность в занятиях физической культурой, терпение.

Методы и приёмы: словесные, наглядные, практические

Развивающая среда: деревянные расписные ложки – по две на ребёнка

Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Организационный момент. Мотивация детей на выполнение ОРУ	Инструктор по физической культуре спрашивает детей, для чего деревянные ложки служили в старину, чем являются сейчас и в качестве чего, будут использоваться детьми во время выполнения упражнений. Резюмирует, что сегодня ложки будут использоваться в качестве шумовых музыкальных инструментов.	30-40 сек	Ложки можно взять в определённом месте, по порядку по ходу движения при перестроении для выполнения ОРУ, либо после перестроения – взять ложки и вернуться на свои места во время вводной части НОД.
Укреплять мышцы плечевого пояса, увеличивать их эластичности и подвижность в плечевых суставах.	1) И.п. – стойка ноги врозь, ложки вниз 1 – ложки вперёд, 2 – и.п., 3 – ложки вверх, 4 – и.п., 5 – ложки в стороны, 6 – и.п., 7-9 – три удара ложками перед грудью 10 – и.п.	3 раза	Следить за положением рук, хватом ложек, темпом. При поднимании, руки в локтях не сгибать.
Укреплять мышцы спины, увеличивать их эластичность и подвижности в тазобедренных и локтевых суставах	2) И.п. – стойка ноги врозь, ложки перед грудью, локти в стороны 1 – поворот направо, 2 – и.п., 3 – поворот налево, 4 – и.п., 5 – наклон вперёд, ложки назад, 6 – и.п., 7-9 – три удара ложками перед грудью 10 – и.п.	8 раз	При поворотах стопы от пола не отрывать. При наклоне вперёд смотреть перед собой, руки отводить до упора, ноги в коленях не сгибать.
Укреплять мышцы брюшного пресса и ног, увеличивать их эластичности подвижность в коленных и тазобедренных суставах	3) И.п. – лёжа на спине, ноги на стопах, ложки перед грудью, упор на локти 1 – выпрямить правую ногу, носок на себя, ложками коснуться колена, 2 – и.п., 3 – выпрямить левую ногу, носок на себя, ложками коснуться колена, 4 – и.п.,	8 раз	Голова прямо и прижата к полу. При выпрямлении ноги в коленях не сгибать. Следить, чтобы при выпрямлении обеих ног не было прогиба в поясничном отделе.

1	2	3	4
	5 – выпрямить обе ноги, ложками коснуться коленей, 6 – и.п., 7-9 – три удара ложками перед грудью 10 – и.п.		
Укреплять мышцы брюшного пресса и ног, увеличивать их эластичности подвижность в коленных и тазобедренных суставах	4) И.п. – стойка ноги врозь, ложки вниз 1 – согнуть правую ногу вперёд, носок от себя, ложками коснуться колена, 2 – и.п., 3 – согнуть левую ногу вперёд, носок от себя, ложками коснуться колена, 4 – и.п., 5 – полуприсед, ложки вперёд, 6 – и.п., 7-9 – три удара ложками перед грудью 10 – и.п.	8 раз	Следить за осанкой. При сгибании ноги, вторая находится в упоре на всю стопу. Ногу сгибать под углом 90°
Укреплять мышцы свода стопы, увеличивать их эластичность и подвижность суставов пальцев ног и плечевых суставов.	5) И.п. – стойка ноги вместе, ложки вниз 1 – стойка на носках, ложки вперёд, 2 – и.п., 3-4, 5-6 – повторить 1-2, 7-9 – три удара ложками перед грудью 10 – и.п.	3 раза	Следить за осанкой. Подниматься на носки как можно выше, ноги в коленях не сгибать.
Укреплять мышцы ног, сердечно-сосудистую и дыхательную систему	6) И.п. – стойка ноги вместе, ложки вниз 1 – прыжок ноги в стороны, ложки в стороны, 2 – и.п., 3-4, 5-6 – повторить 1-2, 7-9 – три удара ложками перед грудью 10 – и.п.	6 раз	Следить за дыханием, техникой отталкивания и приземления на полусогнутые ноги
Восстановление ЧСС	7) Дыхательное упражнение И.п. – стойка ноги врозь, ложки вниз вдох – ложки в стороны, надуть живот выдох – ложки в стороны, сдуть живот	3 раза	Выдох длиннее вдоха через рот





Адрес публикации: <https://www.prodenka.org/metodicheskie-razrabotki/541002-kompleks-obshcherazvivajuschih-uprazhnenij-s-d>