

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад Чуораанчык» муниципального района
«Нюрбинский район» РС(Я)

Методическая разработка проекта

«Организация утренней гимнастики с применением национального
компонента в подготовительной группе»

Составила:

Филиппова Уйгулаана Павловна

Бысыттах, 2020

Филиппова Уйгулаана Павловна. «Организация утренней гимнастики с применением национального компонента в подготовительной группе».

Аннотация

Данная методическая разработка посвящена в усвоении теоретического материала тем, по программе в формировании здорового образа жизни дошкольников. Содержащийся в разработке авторский материал для проведения утренней гимнастики может быть полезен для физкультурных инструкторов и воспитателей детских садов.

с. Бысыттах, МБДОУ «ЦРР-д/с «Чуораанчык», 2020.

Содержание

Пояснительная записка.....	4
Технологические карты для проведения утренней гимнастики с национальным компонентом для детей подготовительной группы.....	5
Заключение.....	17
Список использованной литературы.....	18

Актуальность проекта. Все мы знаем, как тяжело заинтересовать ребенка простой, повторяющейся деятельностью. Любой педагог заметит, как счастливы дети, когда с ними организуют какую-либо новую форму работы. А радость ребенка - это не только положительные эмоции, это очередной «заряд» здоровья, ведь ничто так не улучшает состояние человека как положительные эмоции. Просто необходимо подумать, пофантазировать и приукрасить будни ребенка в дошкольной организации. Взрослым, известна вся польза утренней гимнастики, а дети ее считают только каким-то скучным мероприятием, которое придумали взрослые. А если ребенок просыпается и просит родителей быстрее завести его в детский садик только потому, что сегодня будет что-то новое, интересное, увлекательное. Значит можно сказать о том, что сформируются у него и навыки здорового образа жизни, и желание заниматься спортом, потому что в обучающий процесс, включается его любимая, и так необходимая всем детям – игра. Чтобы дети узнали о культуре родного края мы включим в утреннюю гимнастику национальный компонент.

Цель проекта: Формировать у детей интерес к утренней гимнастике с применением национальных компонентов.

Задачи проекта:

1. Расширять знания детей о том, что утренняя гимнастика проводится с национальным компонентом.
2. Воспитывать желание участвовать на утренней гимнастике;
3. Развивать у детей интерес к выполнению утренней гимнастики.

Тип проекта - практико-ориентированный

Участники проекта – дети подготовительной группы

Продолжительность проекта – 2 недели

Интеграция образовательных областей – Художественно-эстетическое развитие; физическое развитие; речевое развитие; социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие.

В данной методической разработке предлагаются технологические карты утренней гимнастики с применением элементов якутских национальных танцев и игр народов Севера.

Технологические карты для проведения утренней гимнастики с национальным компонентом для детей
подготовительной группы

Тема: «Атах тэпсээбинэ» (Пятнашки)

Цель: Ознакомить детей с игрой «Атах тэпсээбинэ».

Задачи:

- Расширять знания детей о якутских национальных играх
- Воспитывать дружеские отношения, умение играть в паре
- Развивать ловкость, координацию движений.

Этапы	Содержания утренней гимнастики	Организационно-методические указания	Примечание
Вводная	<p><i>(Якутское музыкальное сопровождение)</i></p> <p>1) Построение в одну колонну</p> <p>2) Передвижение строем</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба обычная - ходьба на носках (руки скрещены над головой) - ходьба с высоким подниманием колен - приставной шаг с приседанием 	<p>Построились.</p> <p>Доброе утро.</p> <p>Направо.</p> <p>Вперед шагом марш.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Встретим солнце (на носках, руки вверх, ладони смотрят в потолок). - (руки скрещены над головой) - «танцевальный шаг» 	<p>Показываю детям как надо делать.</p>
Основная	<p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - легкий бег - быстрый бег <p>Подвижная игра: «Пятнашки»</p>	<p>«охотники»,</p> <p>«оленоводы» (прямой галоп с вытянутой рукой)</p> <p>«Пятнашки» дети делятся на пары.</p>	<p>Объясняю движения «оленоводы» и «охотники»</p>

		Встают лицом к друг другу, кладут руки друг другу на плечи, подпрыгивая попеременно ударяют правой ногой о правую, а левой о левую ногу напарника. Игра ведется ритмично в виде танца.	Объясняю правила игры. Помогаю детям. Слежу за четким выполнением и одновременно выполнением.
Заключительная	Построение в круг	Вдох и выдох	

Тема: «Мохсобол уонна сабыл» (Сокол и лиса)

Цель: Ознакомить детей с игрой «Мохсобол уонна сабыл»

Задачи:

- Расширять знания детей о национальных подвижных играх
- Воспитывать уважение друг к другу
- Развивать ловкость и быстроту.

Этапы	Содержания утренней гимнастики	Организационно-методические указания	Примечание
Вводная	<i>(Якутское музыкальное сопровождение)</i> 1)Построение в одну колонну 2)Передвижение строем - ходьба обычная - ходьба на носках (руки вверх и машем руками как сокол) - ходьба с высоким подниманием колен	Построились. Доброе утро. Направо. Вперед шагом марш. - Встретим солнце (на носках, руки вверх, ладони смотрят в	

	-приставной шаг с приседанием	потолок). - «сокол» (машем руками)	Показываю детям как надо делать.
Основная	Бег: - легкий бег - быстрый бег Подвижная игра: «Сокол и лиса»	«Сокол и лиса». Выбираются сокол и лиса. Остальные дети – соколята. Сокол учит соколят летать. Он легко бегаёт в разных направлениях и одновременно производит руками разные движения (<i>вверх, в стороны, вперед</i>). Стайка соколят бежит за соколом и следит за его движениями. Они должны точно повторять движения. В это время выскакивает из норы лиса. Соколята быстро приседают на корточки, чтобы лиса их не заметила. Правила игры: лиса ловит тех, кто не присел.	Объясняю движения Объясняю правила игры. Помогаю детям. Слежу за четким выполнением и одновременно выполняю.
Заключительная	Построение в круг	Вдох и выдох	

Тема: «Оьуор ункуутэ»

Цель: Ознакомить детей с якутской национальной танцей «Оьуор ункуутэ»

Задачи:

- Научить детей исполнять якутский национальный танец «Оьуор ункуутэ»
- Воспитывать уважение к национальному танцу
- Развивать координацию движений.

Этапы	Содержания утренней гимнастики	Организационно-методические указания	Примечание
Вводная	<i>(Якутское музыкальное сопровождение)</i> 1) Построение в одну колонну 2) Передвижение строем - ходьба обычная - ходьба на носках - ходьба с высоким подниманием колен - приставной шаг с приседанием	Построились. Доброе утро. Направо. Вперед шагом марш.	Показываю детям как надо делать.
Основная	Бег: - легкий бег - быстрый бег Флешмоб «Оьуор ункуутэ»	Построение в круг. Поднимание руки вверх. Дети повторяют движения.	Объясняю движения Показываю детям движения танцы «Оьуор ункуутэ»
Заключительная	Построение в круг	Вдох и выдох	

Тема: «Дьйэрэнкэй»

Цель: Ознакомить детей с якутским танцем «Дьйэрэнкэй»

Задачи:

- Научить детей исполнять движения танца «Дьйэрэнкэй»
- Воспитывать уважение, умение танцевать в паре
- Развивать координацию движений.

Этапы	Содержания утренней гимнастики	Организационно-методические указания	Примечание
Вводная	<i>(Якутское музыкальное сопровождение)</i> 1) Построение в одну колонну 2) Передвижение строем - ходьба обычная - ходьба на носках - ходьба с высоким подниманием колен - приставной шаг с приседанием	Построились. Доброе утро. Направо. Вперед шагом марш.	Показываю детям как надо делать.
Основная	Бег: - легкий бег - быстрый бег - приставной бег с подниманием колен. «Дьйэрэнкэй»	Под музыку попеременно поднимаем коленки	Объясняю движения Объясняю правила движения бега «Дьйэрэнкэй»
Заключительная	Построение в круг	Вдох и выдох	

Тема: «Наартаны ойуу» (Прыжки через нарты)

Цель: Ознакомить детей с якутской национальной подвижной игрой «Наартаны ойуу»

Задачи:

- Расширять знания детей о национальных подвижных играх
- Воспитывать бережное отношение друг к другу
- Развивать у детей интерес на участие к игре.

Этапы	Содержания утренней гимнастики	Организационно-методические указания	Примечание
Вводная	<i>(Якутское музыкальное сопровождение)</i> 1) Построение в одну колонну 2) Передвижение строем - ходьба обычная - ходьба на носках - ходьба с высоким подниманием колен - приставной шаг с приседанием	Построились. Доброе утро. Направо. Вперед шагом марш.	Показываю детям как надо делать.
Основная	Бег: - легкий бег - быстрый бег Подвижная игра «Наартаны ойуу»	Двое игроков бегут и прыгают через нарты, поставленные друг от друга на расстоянии 1 м. Нарты-сани имеют длину 1 м, ширину 30 — 40 см, высоту 20 см. Сделать их можно из картона. Выигрывает тот, кто быстрее	Объясняю движения Объясняю правила игры. Помогаю детям. Слежу за четким выполнением.

		прибежит и не заденет нарты. Правила игры. Бежать надо от черты до черты по сигналу «Беги!». Сначала ставят двое нарт (саней), затем можно добавить еще двое.	
Заключительная	Построение в круг	Вдох и выдох	

Тема: «Мохсоболлор охсууулар»

Цель: Ознакомить детей с якутской подвижной игрой «Мохсоболлор охсууулар»

Задачи:

- Расширять знания детей о подвижной игре «Мохсоболлор охсууулар»
- Воспитывать желание участвовать в игре
- Развивать у детей ловкость.

Этапы	Содержания утренней гимнастики	Организационно-методические указания	Примечание
Вводная	<i>(Якутское музыкальное сопровождение)</i> 1)Построение в одну колонну 2)Передвижение строем - ходьба обычная - ходьба на носках - ходьба с высоким подниманием колен -приставной шаг с приседанием	Построились. Доброе утро. Направо. Вперед шагом марш.	Показываю детям как надо делать.

Основная	<p>Бег: - легкий бег - быстрый бег Подвижная игра «МохсоБоллор охсуууулар»</p>	<p>Играют парами. Играющие становятся на правую ногу друг против друга, левая нога согнута. Руки скрещены перед грудью. Игроки прыгают на правой ноге и стараются правым плечом оттолкнуть один другого так, чтобы другой встал на обе ноги. Когда устают прыгать на правой ноге, меняют ее на левую. И тогда соответственно меняются толчки плеча. Если при грубом толчке один из играющих упадет, толкнувший выходит из игры. Правила игры. Победившим считается тот, кто заставит встать другого на обе ноги. Отталкивать партнера можно только плечом. Смену ног производить одновременно в паре.</p>	<p>Объясняю движения</p> <p>Объясняю правила игры. Помогаю детям. Слежу за четким выполнением.</p>
Заключительная	Построение в круг	Вдох и выдох	

Тема: «Табалары тутаабын» (Ловля оленей)

Цель: Ознакомить детей с национальной подвижной игрой «Табалары тутаабын»

Задачи:

- Расширять знания детей о национальных подвижных играх
- Воспитывать уважение друг к другу
- Развивать ловкость и быстроту.

Этапы	Содержания утренней гимнастики	Организационно-методические указания	Примечание
Вводная	<i>(Якутское музыкальное сопровождение)</i> 1) Построение в одну колонну 2) Передвижение строем - ходьба обычная - ходьба на носках - ходьба с высоким подниманием колен - приставной шаг с приседанием	Построились. Доброе утро. Направо. Вперед шагом марш.	Показываю детям как надо делать.
Основная	Бег: - легкий бег - быстрый бег Подвижная игра «Ловля оленей»	Играющие делятся на две группы. Одни — олени, другие — пастухи. Пастухи берутся за руки и стоят полукругом лицом к оленям. Олени бегают по очерченной площадке. По сигналу «Лови!» пастухи	Объясняю движения Объясняю правила игры. Помогаю детям. Слежу за четким выполнением.

		<p>стараются поймать оленей и замкнуть круг.</p> <p>Правила игры. Ловить оленей можно только по сигналу. Круг замыкают тогда, когда поймано большее число игроков. Олени стараются не попадать в круг, но они уже не имеют права вырываться из круга, если он замкнут.</p>	
Заключительная	Построение в круг	Вдох и выдох	

Тема: «Ус тогул ыстаныы» (Тройной прыжок)

Цель: Ознакомить детей с якутской национальной игрой «Ус тогул ыстаныы»

Задачи:

- Расширять знания детей о якутских национальных играх
- Воспитывать желание участвовать в утренней гимнастике
- Развивать координацию движений.

Этапы	Содержания утренней гимнастики	Организационно-методические указания	Примечание
Вводная	<p><i>(Якутское музыкальное сопровождение)</i></p> <p>1)Построение в одну колонну</p> <p>2)Передвижение строем</p> <p>- ходьба обычная</p> <p>- ходьба на носках</p>	<p>Построились.</p> <p>Доброе утро.</p> <p>Направо.</p> <p>Вперед шагом марш.</p>	

	- ходьба с высоким подниманием колен -приставной шаг с приседанием		Показываю детям как надо делать.
Основная	Бег: - легкий бег - быстрый бег Подвижная игра «Тройной прыжок»	Проводится черта, играющие становятся за нею. По очереди они прыгают от черты вперед: в первых двух прыжках прыгают с одной ноги на другую, в третьем прыжке приземляются на обе ноги. Выигрывает тот, кто прыгнул дальше. Правила игры. Начинать прыгать надо от черты. Прыгать можно только указанным способом.	Объясняю движения Объясняю правила игры. Помогаю детям. Слежу за четким выполнением.
Заключительная	Построение в круг	Вдох и выдох	

||

Тема: «Чороон ункуутэ»

Цель: Ознакомить детей с якутской национальной танцей «Чороон ункуутэ»

Задачи:

- Расширять знания детей о якутских национальных танцах
- Воспитывать умение танцевать, уважение национальной танце
- Развивать координацию движений.

Этапы	Содержания утренней гимнастики	Организационно-методические указания	Примечание
Вводная	1) Построение в одну колонну 2) Передвижение строем - ходьба обычная - ходьба на носках - ходьба с высоким подниманием колен - приставной шаг с приседанием	Построились. Доброе утро. Направо. Вперед шагом марш.	Показываю детям как надо делать.
Основная	Бег: - легкий бег - быстрый бег «Чороон ункуутэ»	Под музыку повторяем движения	Объясняю движения Объясняю движения танцы. Помогаю детям. Слежу за четким выполнением.
Заключительная	Построение в круг	Вдох и выдох	

Заключение

Утренняя гимнастика позволяет привести организм в рабочее состояние, придает бодрость и хорошее настроение, а также улучшает самочувствие. Поэтому следует включать в утреннюю гимнастику игровые моменты, приходы сказочных персонажей, разнообразить комплексы. Так как игра – является ведущей деятельностью детей в дошкольном возрасте.

Применяемые на утренней гимнастике национальные компоненты способствуют повышению интереса к физическим упражнениям и национальной культуре.

Таким образом, национальные игры и танцы, формируют творческую личность, которая, по мнению современных психологов, сможет проявить свои творческие способности в жизни в любой сфере практической и художественной деятельности — и в математике, и в биологии, и в музыке, и в живописи. Необходимо по-новому осмыслить, осознать, пронесенные через века духовные ценности, духовное богатство народа. В национальных играх и танцах вложены глубокий смысл, богатое содержание. Мы должны воспринимать его как содержательное искусство, которое несет в себе высший смысл – красоту и добро.

Рекомендации:

1. Использовать дифференцированный подход к проведению к проведению гимнастики в зависимости от возраста и подготовленности детей;

2. Использовать национальные подвижные игры, национальные танцы, движения, которые будут повышать интерес детей к утренней гимнастике.

3. Проводить просветительскую работу с родителями, которая позволяет сделать утреннюю гимнастику более организованной и продуктивной.

4. Утреннюю гимнастику проводить под музыкальное сопровождение;

5. Использовать разные виды утренней гимнастики.

Список использованной литературы

1. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду: пособие для воспитателя дет. сада. – М., «Просвещение», 2013. С. 47 – 49, 53 – 55, 62 – 65, 96 – 99, 130 – 133, 171 – 173
2. Федоров А.С. Народные игры и забавы Саха, Якутск: Бичик, 2013
3. Кенеман А.В., Осокина Т.И. Детские народные подвижные игры. — М.: Просвещение, 2015.-378с.
4. Змановский Ю.Ф., Кузнецова М.Н. Комплексное закаливание в дошкольных учреждениях. Методические рекомендации Минобразования РФ. — Нижний Новгород, 2014.-297с.
5. Казьмин В.Д. Дыхательные гимнастики. — Ростов — на Дону// Феникс, 2015.-298с.
6. Гутникова Л. Спорт + игра = радость. //Дошкольное воспитание. — 2013. — N 12.
7. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. — М.: Просвещение, 2014.-368с.
8. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. М.: Феникс, 2013. – 287с.
9. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. М.: Просвещение, 2013.-369с.
10. Егоров Б.Б., Змановский Ю.Ф. Система эффективного закаливания // Начальная школа, 2014, N 7.
11. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Физические упражнения и подвижные игры дошкольников. — М.: Просвещение, 2013.-369с.
12. Прохорова, Г.А. Утренняя гимнастика для детей 2 -7 лет [Текст]: практическое пособие / Г.А. Прохорова. – М.: АЙРИС ПРЕСС, 2015. – 80 с.