

Семинар-практикум

Пример игровой зарядки

Воспитатель: Максимкина Н.П., воспитатель первой квалификационной категории

Возрастная группа: старшая

Гимнастика игрового характера построенная на основе подвижных, народных, оздоровительных игр, игр-эстафет с включением в их содержание разминки, по нарастающей и убывающей степени нагрузки, дыхательные упражнения. Активная двигательная деятельность игрового характера с музыкальным сопровождением вызывает положительные эмоции, усиливает все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. Дети старших группах сами выбирают и проводят понравившиеся игры.

Пример:

1. Подвижная игра «Найди свое место в колонне» (3-4р)

Дети под марш ходят обычным шагом, под быструю музыку бегают по всему залу в рассыпную. Когда заиграет марш, дети должны найти свое место в колонне.

2. Оздоровительная игра «Наоборот» (развивает сообразительность, быстроту реакции). Дети становятся в две шеренги одна напротив другой, лицом друг к другу. Одна шеренга делает одно движение (приседают), вторая делает противоположное движение (прыгают). Тот ребенок, который перепутал движение переходит в другую шеренгу. Выигрывает шеренга, где больше всего детей. Игруют 2-3 минуты.

Подвижная игра «Ловишка, бери ленту!» (3-4р)

Дети заправляют цветные ленты за пояс. Ловишка без ленты. По сигналу «1, 2, 3- лови!» дети разбегаются по всей площадке, ловишка бежит за играющими, стараясь вытянуть как можно больше лент. По сигналу «1, 2 – кончилась игра» дети останавливаются, ловишка подсчитывает ленты. Игра повторяется с другим ловишкой.

Подвижная игра «Море волнуется» (3-4р)

Дети говорят слова и делают плавные волнообразные движения руками, ходят по всему залу, кружатся. «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три – морская фигура замри!». По окончанию слов дети должны сделать фигуру и сохранять равновесие в течение 15 секунд.

3. Логоритмика «На водопой» (действовать в соответствии с текстом)

В жаркий день, лесной тропой звери шли на водопой:

За мамой лосихой прыгал лосенок, (подскоки, скрестив руки над головой)

За мамой волчицей топал волчонок, (широким шагом)

За мамой медведицей шел медвежонок, (на высоких четвереньках)

За мамой лисицей крался лисенок, (крадучись)

За мамой зайчихой прыгал зайчонок. (прыжки на двух ногах)

Пример традиционной гимнастики

Воспитатель: Пашкова В.А., воспитатель первой квалификационной категории
Возрастная группа: вторая младшая

I. Вводная часть

Вводная ходьба, ходьба с остановкой, бег в рассыпную, построение в круг.

II. Общеразвивающие упражнения без предметов

1) «Погреем руки на солнышке» - 4-5 раз

И.п. ноги слегка расставлены, руки за спину.

Руки вперед, поворачивая ладони вверх, вниз, сказать «горячо», спрятать за спину.

2) «Хлопок» - 4-5 раз

И.п. тоже.

Руки через стороны вперед, хлопнуть, сказать «Хлоп», руки за спину.

3) «Хлопок по коленям» - 4-5 раз.

И.п. ноги врозь, руки на поясе. Наклон вперед, хлопнуть по коленям, сказать «хлоп», выпрямиться.

4) «Спрятались и показались»

И.п. ноги слегка расставить, руки внизу. Присесть, опустить голову, выпрямились, сказали «вот».

5) Подпрыгивание

И.п. ноги слегка расставлены, руки на поясе. 8-10 подпрыгиваний, чередуя с ходьбой.- 2 раза.

Упражнение на дыхание.

III. Заключительная часть

Ходьба, ходьба на носках.