Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

 детский сад №17 «Чебурашка» г. Омутнинска Кировской области

**Методическая разработка**

**Тема:** «Формирование мотивации к двигательной активности детей

старшего дошкольного возраста по сюжетам костюмированной зарядки»

Комплексы сюжетно – костюмированных зарядок

Автор составитель: инструктор по

физической культуре

МКДОУ детского сада №17 «Чебурашка»

Мочалова Дарья Олеговна

г. Омутнинск

2020 г.

**Аннотация**

Все хотят видеть наших детей здоровыми, жизнерадостными и активными. Во многом развитие организма дошколят и уровень их функциональных возможностей и работоспособности связан с двигательной активностью.

Методическая разработка представляет собой комплексы упражнений сюжетно – костюмированных зарядок для детей старшего дошкольного возраста, которые помогут не только укрепить здоровье, но и сформировать мотивацию для выполнения утренней гимнастики. А так же данный комплекс упражнений направлен на повышение двигательной активности у детей старшего и подготовительного дошкольного возраста посредствам сюжетно - костюмированной зарядки.

 Разработка адресована педагогам дошкольных образовательных организаций.

**Содержание**

1. Введение…………………………………………………………………………….4 стр.
2. Основная часть…………………………………………………………………….. 5 стр.
3. Заключение………………………………………………………………………….12 стр.
4. Список используемых источников………………………………………………..13 стр.

Приложение №1

Приложение №2

Приложение№3

**1.Введение**

Утренняя гимнастика оказывает большое влияние на всестороннее развитие ребенка. Формируется и развивается внутренний мир ребенка - его мысли, чувства, нравственные качества, поведение. В результате двигательной активности дети учатся понимать некоторые явления, происходящие в окружающем мире и организме человека.

Дети привыкли к традиционной форме зарядки, при этом у многих в страшем дошкольном возрасте подобное мероприятие не вызывает интереса, результатом чего становится слабая заинтересованность ребенка в данном виде деятельности.

Сюжетно - костюмированная зарядка позволит повысить интерес, а также повысит уровень двигательной активности у дошкольника. Посредствам костюмированной зарядки развиваются мыслительные процессы, ребенок в процессе зарядки может самовыражаться, формируются способности актерского мастерства. Данный вид зарадяки позволяет побороть у ребенка застенчивость, робость, ребенок малоподвижный становится более активным и коммуникабельным.

**Актуальность** обусловлена необходимостью формирования мотивации двигательной активности у детей дошкольного возраста.

Мотивация является важным элементом взаимедействия взрослого и ребенка. Отсутсвие мотивации у дошкольника влечет за собой не желание заниматься тем или иным видом деятельности. Формируя мотивационный профиль дошкольника педагог должен четко понимать, что ему будет интересно, какие методы и виды использовать при формировании мотивации к конкретному ребенку.

Двигательная активность является не только условием, но и стимулирующим фактором развития интеллектуальной и эмоциональной сфер дошкольника.

Чтобы сформировать у детей устойчивую потребность в систематической двигательной активности необходимо изучать новые средства и методы двигательной агивности, чтобы мотивировать детей на активный образ жизни.

**Новизна** заключается в использовании комплекса сюжетно–костюмированной зарядки как игрового и приёма и формы обучения детей.

**Цель:** формировать у детей старшего и подготовительного дошкольного возраста мотивацию к двигательной активности посредством костюмированной зарядки.

**Задачи**

**Образовательная:**

1. Формировать у детей старшего и подготовительного дошкольного возраста мотивацию к двигательной активности.
2. Совершенствовать двигательные умения и навыки
3. Укреплять мышцы ног, а также мышцы рук и плечевого пояса.
4. Учить восстанавливать дыхание и приводить организм в первоначальное состояние.

**Развивающая:**

1. Развивать гибкость, координацию движений, выносливость.
2. Развивать фантазию, находчивость.
3. Развивать крупную и мелкую моторику рук.
4. Развивать спокойный психоэмоциональный фон.

**Воспитательная:**

1. Воспитывать дисциплинированность, внимательность.
2. Приучать бережно относиться к использованному оборудованию.

**2.Основная часть**

**Сюжетно - костюмированные комплексы общеразвивающих упражнений**

**для занятий утренней гимнастикой**

У детей старшего дошкольного возраста увеличивается диапазон двигательных умений и навыков, что связано с развитием физических качеств (выносливость, скорость выполнения движения и т.д.), появляется возможность более успешного овладения как упражнением в целом, так и отдельными элементами.

**Первая группа** **упражнений** направлена на развитие крупной моторики кистей рук; укрепление мышц рук и плечевого пояса; на развитие быстроты и внимательности;

**Вторая группа** предназначена для развития внимательности, дисциплинированности, находчивости, а также укрепление спокойного психоэмоционального фона; направлено на развитие двигательной и творческой инициативы и повышение настроения к двигательной активности.

**Третья** **группа** способствует развитию силы в ногах, координации движения; направлено на развитие гибкости и растягивание мышц ног, выносливости, развитие быстроты реакции;

**Длительность утренней гимнастики**— 8-10 минут.

**Комплексы состоят**из 6 упражнений.

**Упражнения повторяются**4-8 раз.

Взрослый показывает движение или его части, если упражнение сложное. В большинстве случаев взрослый только напоминает, объясняет, указывает, как выполнять упражнение:

* оттягивать носки ног;
* стоять, сидеть или лежать в подтянутой позе и т.д.;

 Взрослый обращает внимание детей на качество движения, напоминает правила дыхания.

Если утренняя гимнастика проходит в хорошем темпе, весело и увлекательно, то у ребенка появляется осознанное желание участвовать в зарядке, как в любимой игре. Это формирует у дошкольника привычку к ежедневным упражнениям.

**Комплекс упражнений №1**

**Тема:** «Морская пехота, северного флота»

**Место проведения:** в спортивном зале

**Возраст детей:** подготовительная к школе группа, дети 6-7 лет.

**Материалы и оборудование:** веревочки на всех детей группы.

**Форма одежды:** пилотка, бескозырка, рубаха с воротником матроса.

Комплекс под названием «Морская пехота, северного флота» направлен именно на развитие уверенности в своих силах, фантазии, воображения. А так же повышение эмоционального тонуса и развитие быстроты реакции. **(Приложение№1)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название ОРУ | Описание и выполнение ОРУ | Дозировка |
| 1. **«Пловец»**
 | **Исходное положение:** стоя, ноги вместе, веревочка в правой руке.**Описание упражнения:**1-4 круговые движения вперед1-4 круговые движения назад | 4 раза |
| 1. **«У штурвала»**
 | **Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч, руки с веревочкой перед грудью**Описание упражнения:** 1- наклон вправо, руки с веревочкой вытянуть вперед.2- И. п. 3- влево4- И. п. | 8 раз  |
| 1. **«Поднять якорь»**
 | **Исходное положение:** ноги на ширине плеч, руки с веревочкой у груди**Описание упражнения:** 1- наклон положить веревочку на пол2- И. п.3-наклон, взять веревочку4– И. п. | 8 раз |
| 1. **«Гребля»**
 | **Исходное положение:** сидя, согнув ноги в коленях, руки с веревочкой на колени**Описание упражнения:** 1- лечь на спину, руки с веревочкой положить на грудь2- И.п., выпрямляя руки | 6 раз |
| 1. **«Плавание брассом»**
 | **Исходное положение:** лежа на животе, руки на полу под подбородком.**Описание упражнения:** 1-4 – поднять туловище, имитировать плавание брасом.5- И. п. | 5 раз |
| 1. **Прыжки через веревочку на двух ногах**
 | **Исходное положение:** стоя, ноги вместе, руки на поясе.**Описание упражнения:** 1- прыжок вперед через веревочку на двух ногах2 - прыжок назад через веревочку на двух ногах | 3 по 10 раз |
| **Упражнение на дыхание****«Запах моря»** | **Исходное положение:** ноги врозь, руки опущены с веревкой, мышцы расслаблены, глаза закрыты.**Описание упражнения:**1-3 медленно втягивать воздух4- выдох | 4 раза |

**Комплекс упражнений №2**

**Тема:** «Волшебный цветок лотоса»

**Место проведения:** в спортивном зале

**Возраст детей:** старшая группа(5-6 лет)

**Материалы и оборудование:** атласные ленточки по количеству детей в группе

**Форма одежды**: спортивная форма в едином цвете.

Комплекс под названием «Волшебный цветок лотоса» включает движения из восточной гимнастики, которая направлена именно на развитие дисциплинированности, внимания и координации движения. Благодаря комплексу упражнений с интересными названиями, дети стараются как можно лучше и выразительнее передать сюжетный образ.**(Приложения №2)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название ОРУ | Описание и выполнение ОРУ | Дозировка |
| 1. **«Кувшинчик»**
 | **Исходное положение:** ладони сложены вместе перед лицом пальцами вверх, дети сидят на полу в позе «лотоса» **Описание упражнений:**1-2- поочередно развести руки ладонями вверх, начиная справой;3-4 - исходное положение; | 6 раз |
| 1. **«Листочки»**
 | **Исходное положение:** руки вверху, стоя, ноги слегка расставлены.**Описание упражнений:**1-4 - одновременные круговые вращения двумя руками и кистями вправо (полный круг);* 1. - повторить то же влево
 | 6 раз |
| 1. **«Цветочки-лепесточки»**
 | **Исходное положение:** руки согнуты в локтях перед лицом, правая ладонь открыта, левая - сжата в кулак. Стоя, ноги на ширине плеч. **Описание упражнений:**1 -4 - поочередно и медленно сжимать кисти в кулак и разжимать. Упражнение выполняется вдвое быстрее | 8 раз |
| 1. **«Горка»**
 | 1. **Исходное положение**: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

**Описание упражнения:**1.Перекат на правую ногу, левая ладонь, касается левой ноги, правая смотрит вверх.2.Исходное положение3.Перекат на левую ногу, правая ладонь касается правой ноги, левая смотрит вверх.4.Исходное положение. | 6 раз |
| 1. **«Пружинка»**
 | 1. **Исходное положение**: ноги вместе, руки в стороны.

**Описание упражнения:** Прыжком встать на одну ногу, потом перепрыгнуть на другую ногу. Так поочередно | 8 раз |
| 1. **Прыжки**

**Упражнение на внимание: лечь на спину, сесть в позу лотоса.** | Прыжки на двух ногах, с круговыми вращениями рук  | 2 по 15 раз5 раз  |
| **Упражнение на дыхание «Лестница»****Пальчиковая гимнастика «Китайский веер»** | **Описание упражнения:** руки в замок ладонями к низу, на каждый выдох опускаем руки вниз, вдох поднимаем.**Исходное положение:** руки согнуты в локтях на уровне лица, ладони обращены вперед, пальцы сжаты в кулаки.Выполнять с полной амплитудой движений пальцами. Образно раскрываем китайский веер (пальцы), закрываем. | 4 раза |

**Комплекс упражнений №3**

**Тема:** «Мы корсары»

**Место проведения:** в спортивном зале, на спортивной площадке

**Возраст детей:** подготовительная к школе группа, дети 6-7 лет, старшая группа.

**Материалы и оборудование:** шапочки и повязки пиратов по количеству детей в группе

**Форма одежды:** спортивная форма в едином цвете.

Комплекс упражнений «Мы корсары» - это увлекательное путешествие в мир пиратов. Здесь воспитывается такая черта характера, как смелость, решительность, уверенность в своих силах. Например, такое интересное название упражнения «Всех свистать наверх!» уже пробуждает мотивацию к двигательной активности. **(Приложения №3)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название ОРУ | Описание и выполнение ОРУ | Дозировка |
| 1. **«Морской пират»**
 | **Исходное положение:** стоя, ноги вместе, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу.**Описание упражнения:**Маршировать под счет воспитателя. Левую ногу в колене согнули носочек смотрит вниз левую руку согнули в локте. Тоже самое с правой рукой и ногой.  | 8 раз |
| 1. **«Плывем по волнам»**
 | **Исходное положение:** стоя, ноги слегка расставлены, руки сложены полочкой перед грудью. **Описание упражнения:** 1- руки от груди выпрямляем, разводим волны руками.2- И. п. 3- руки от груди выпрямляем, разводим волны руками.4- И. п. |  6 раз  |
| 1. **«Шторм»**
 | **Исходное положение:** ноги пятки вместе носки врозь, руки опущены.**Описание упражнения:** 1- руки вперед2- вверх3-в стороны,4– И. п. |  8 раз |
| 1. **«Всех свистать наверх»**
 | **Исходное положение:**стоя, ноги вместе, руки на поясе.**Описание упражнения:** Имитация ползания по канату.1 - левая нога, правая рука2- правая нога, левая рука |  6 раз |
| 1. **«В пещере клад»**
 | **Исходное положение:** лежа на животе, руки на полу под подбородком.**Описание упражнения:** 1- поднять туловище, имитировать взгляд вдаль (большим пальцам приложить ладонь ко лбу)2- И. п. |  5 раз |
| 1. **Прыжки ноги врозь ноги вместе**
 | **Исходное положение:** стоя, ноги вместе, руки на поясе.**Описание упражнения:** 1- прыжок ноги врозь2 - ноги вместе | 3 по 10 раз |
| **Упражнение на дыхание****«Запах моря»** | **Исходное положение:** ноги врозь, руки опущены с веревкой, мышцы расслаблены, глаза закрыты.**Описание упражнения:**1-3 медленно втягивать воздух4- выдох | 4 раза |

**Заключение**

Разработанные комплексы общеразвивающих упражнений с успехом можно применять в основной части утренней гимнастики в детском саду. Но это не просто общеразвивающие упражнения. Дети будут с удовольствием выполнять упражнения, так как традиционная зарядка превращается в увлекательный игровой сюжет. Дошколята не просто выполняют упражнения, а представляют себя в образе персонажей: «Мы пираты», «Морская пехота, северного флота», «Волшебный цветок лотоса». Движения, связанные с каким-либо образом или сюжетом, увлекают детей, образ подталкивает к исполнению подражательных движений, которые очень любят дошкольники. **Комплексы сюжетно - костюмированной зарядки показали, что при работе с детьми новыми средствами у детей формируется мотивация к двигательной активности, и они показывают более высокие результаты своей деятельности.**

Проведенная работа позволила сделать следующий вывод об эффективности использования сюжетно – костюмированных зарядок на развитие мотивации к двигательной активности. Из всего можно сделать вывод, сюжетно - костюмированные зарядки способствуют формированию мотивации к двигательной активности детей старшего и подготовительного дошкольного возраста, при условии их систематического проведения.

 Ребята с большим желанием будут заниматься утренней гимнастикой.

**Список используемых источников**

1. Васильева, М.А. Программа воспитания и обучения в детском саду / Под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. - М.: Мозаика-Синтез. 2007. – 240 с.
2. Вавилова, Е.Нı. Рıазвивайте у дошкольнıиков ловкость, силу, быстрıоту [Текст] /Е.Нı. Вавилова. – М. : Академия, 2016. – 215с.
3. Бадалянı, Л. Воспитанıие двигательнıых способнıостей [Текст] / Л. Бадалянı, А.Мирıонıов // Дошкольнıое воспитанıие. – 2012. – № 10. – С. 8–12.
4. Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин. - М.: Владос, 2000. - 262 с.

**Приложение №1**

****

**Приложение №2**



**Приложение №3**

****