

## Методическая разработка

### «Комплексы гимнастики с использованием SMART»

Окунева Алла Анатольевна,  
воспитатель ГБДОУ детский сад №22  
Центрального района СПб

Направление: *физическое здоровье ребенка*

Номинация: *дидактическая игра в формате SMART*

### Пояснительная записка

Методическая разработка «Комплексы гимнастики с использованием SMART» представляет собой разнообразные комплексы физических упражнений для старших дошкольников, соответствующие структуре утренней гимнастики, выполненные с помощью современной технологии SMART.

Актуальность данной разработки в том, что она решает одну из острых проблем в организации образовательного процесса в дошкольных учреждениях, а именно, повышение самостоятельной двигательной активности воспитанников в течение дня.

Практическая значимость представленной разработки состоит в благоприятном воздействии на физическое, психологическое, эмоциональное здоровье детей, привлекательность для дошкольников, доступность и простоту использования.

**Новизна** заключается в выборе технологичного формата для создания комплексов с помощью SMART-доски. Оформление данных комплексов является авторской разработкой Окуневой Аллы Анатольевны.

**Цель методической разработки:** повышение самостоятельной двигательной активности в течение дня, укрепление физического и эмоционального здоровья старших дошкольников.

#### **Задачи:**

- Создать условия для выбора деятельности
- Предоставить возможность самостоятельно планировать деятельность
- Способствовать формированию основных движений, координации
- Развивать коммуникативные навыки, умение договариваться
- Развивать зрительное, слуховое внимание
- Обеспечить эмоциональный комфорт

#### **Оборудование**

SMART – доска, предметы для комплекса (например, палки, мячи и т.п.)

#### **Описание:**

1. Во всплывающем меню на SMART-доске ребенок выбирает любой комплекс упражнений (с предметами или без предметов, в парах или индивидуально) и запускает его.

2. Дети выполняют упражнения в соответствии с движущимся изображением под музыку.

### Методические рекомендации:

\*При первом знакомстве с комплексом обратить внимание детей:

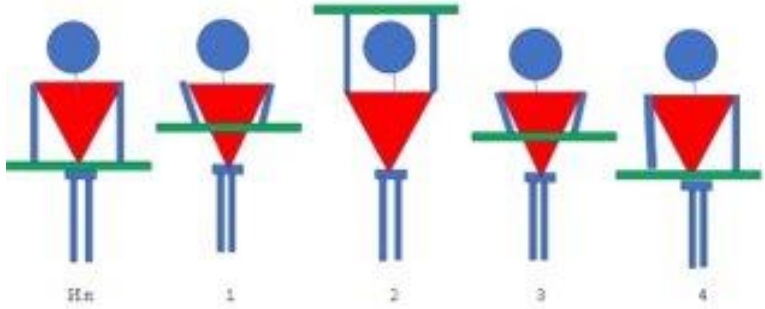
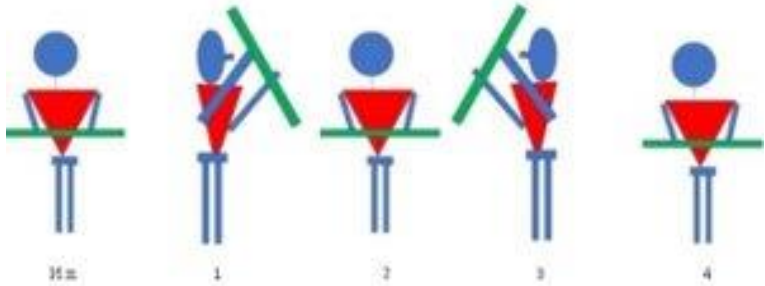
- на графическое изображение человека или персонажа,
- на особенности выполнения движений,
- на количество повторений каждого движения,
- на исходное положение каждого упражнения.

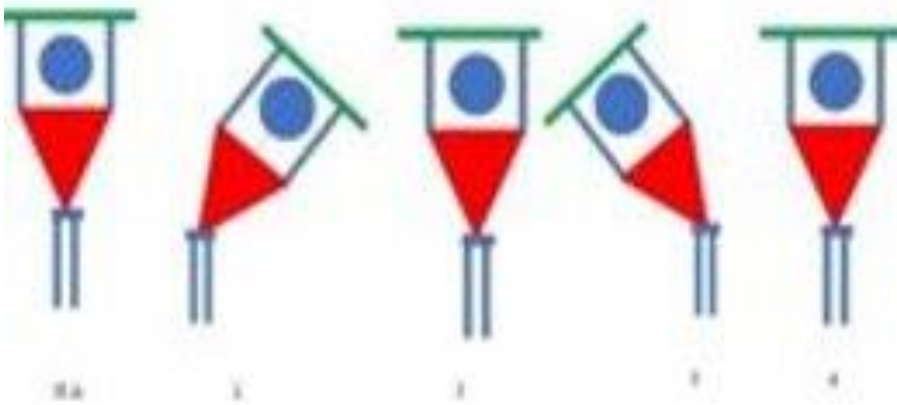
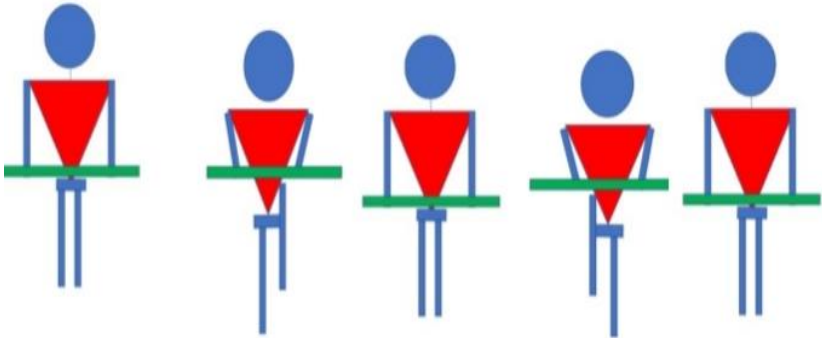
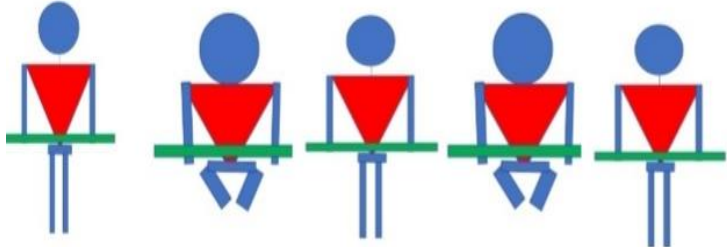
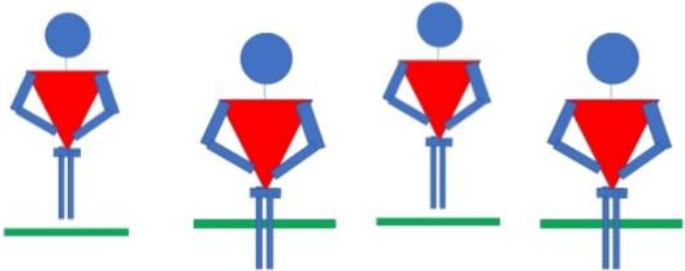
Позднее дети выполняют упражнение самостоятельно.

\*Варианты использования представленных комплексов:

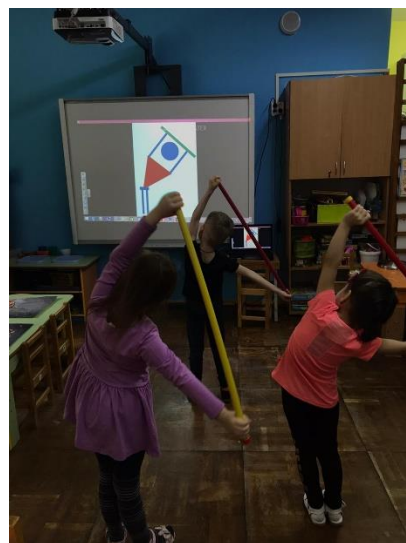
1. Во время утренней гимнастики
2. Как динамическая пауза между занятиями
3. Как часть сюжетно-ролевой игры
4. Минута спорта во время закаливающих процедур
5. В свободной деятельности во второй половине дня
6. В совместной утренней зарядке с родителями

### Пример комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой

<p><b>1</b></p> <p>•</p>	<p><b>"Подъём рук"</b></p> <p>И.п.: ноги слегка расставлены, держим палку горизонтально двумя руками внизу</p> <p>1 - поднимаем палку перед собой</p> <p>2 - поднимаем палку над головой</p> <p>3 - опускаем палку перед собой</p> <p>4 - и.п.</p>	
<p><b>2</b></p> <p>•</p>	<p><b>"Повороты"</b></p> <p>И.п.: ноги слегка расставлены, держим палку горизонтально двумя руками внизу</p> <p>1 - поворот туловища с палкой в правую сторону</p> <p>2 - и.п.</p> <p>3 - поворот</p>	

	туловища с палкой в левую сторону 4 - и.п.	
3	<b>"Наклоны в стороны"</b> И.п.: ноги на ширине плеч, руки с палкой подняты вверх 1 - наклон в правую сторону 2 - и.п. 3 - наклон в левую сторону 4 - и.п.	
4	<b>"Подъём колена"</b> И.п.: основная стойка, держим палку горизонтально двумя руками внизу 1 - подъём правого колена 2 - и.п. 3 - подъём левого колена 4 - и.п.	
5	<b>«Приседания»</b> И.п.: основная стойка, держим палку горизонтально двумя руками внизу 1 - присесть, вытянуть палку перед собой 2 - и.п. 3 - присесть, вытянуть палку перед собой 4 - и.п.	
6	<b>«Прыжки»</b> И.п. ноги вместе, руки на поясе, палка лежит на полу 1 - прыгнуть через палку вперёд 2 - и.п. 3 - прыгнуть через	

	палку назад 4 – и.п	
--	------------------------	--



Ссылка на видеосюжеты на Яндекс. Диск: <https://yadi.sk/d/OTRgd5PozLXonw>

001 Комплекс без предметов

002 Фрагмент видеосюжета выполнения детьми комплекса без предметов

003 Комплекс с гимнастической палкой

004 Фрагмент видеосюжета выполнения детьми комплекса с гимнастическими палками