

муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Начальная школа, реализующая адаптированные образовательные  
программы для детей с нарушением зрения, № 2  
Ворошиловского района Волгограда»

Принято на Педагогическом совете  
МОУ НШ № 2  
Протокол № 1 от 28.09 2017г

Утверждено  
Директор МОУ НШ №2  
А.И. Погорелов  
«28» сентября 2017г.



Методическая разработка  
**«ЭКОГИМНАСТИКА»**  
комплексы утренней гимнастики  
для детей дошкольного возраста с нарушением зрения (3 - 7 лет)  
на 2017– 2018 учебный год

Автор программы: инструктор ФК  
высшей кв. категории,  
**Сырцова Е.А.**

г. Волгоград  
2017г.

**«ЭКОГИМНАСТИКА»**  
**комплексы утренней гимнастики**  
**для детей старшего дошкольного возраста**  
**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Есть особая наука, которая исследует, каким образом растения и животные связаны друг с другом, как они приспособлены к окружающей их природе и как сами они влияют на эту природу. Наука эта зовется ЭКОЛОГИЯ. Ведь природа — это общий дом и для растений, и для животных, и для людей. Эта наука не только помогает нам понять природу, но и учит, как её беречь. Здоровая экология- это здоровый человек. В настоящее время необходимо говорить о формировании экологической культуры, как социально необходимого нравственного качества личности.

В образовательной системе экология и физкультура тесно переплетаются. Формы и методы организации учебного и внеурочного процесса по физической культуре могут эффективно содействовать решению различных задач экологического воспитания, развивать и расширять знания по экологии. Повышение эффективности образования детей в области физической культуры и в области экологии возможно путем интеграции этих предметов. Достичь этого можно за счет использования на занятиях физкультурой различных средств и методов: игры с экологической направленностью.

Книги В. В. Бианки раскрывают мир природы, учат проникать в окружающую таинственность, видеть, удивляться, размышлять, сопоставлять, радоваться, быть гуманным и добрым. Его книги легко читаются, дают детям великолепный опыт эмоционального переживания и несут действительную информацию об окружающем мире.

Интегрированные занятия – соединяют знания из разных образовательных областей, дополняя друг друга. При этом на интегрированных занятиях можно решить сразу несколько задач.

Наша цель – добиваться высоких результатов в физкультурно- экологической работе, посредством произведений В.В.Бианки.

Одной из форм физкультурно – оздоровительной работы является утренняя гимнастика. Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время в гигиенической обстановке, правильно подобранные комплексы физических упражнений, растормаживают нервную систему детей, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы. Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Эта полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь.

Утренняя гимнастика позволяет организованно начать день в детском саду, способствует четкому выполнению режима дня.

Таким образом, экогимнастика является многосторонним физкультурно-оздоровительным процессом, который развивает у детей интерес к элементарным

знаниям экологического характера, являющихся исходным условием осознанно-правильного отношения дошкольников к природе; совершенствует у детей двигательные умения и навыки, развивает двигательные и познавательные способности.

#### **Задачи:**

- Содействовать формированию экологической грамотности;
- Познакомить детей с творчеством русского писателя В. В. Бианки.
- Воспитывать бережное отношение к миру природы;
- Совершенствование у детей двигательных умений и навыков, развитии двигательных и познавательных способностей.
- Формированность положительного отношения к занятиям физкультурой.

#### **Методика проведения утренней гимнастики.**

В методику проведения входят:

- организация детей (построение их для выполнения упражнений) ;
- подготовка, раздача пособий;
- методы и приемы обучения движениям.

#### **Методы выполнения физических упражнений.**

Практические:

- повторение упражнений без изменений;
- с изменениями;
- обучение в игровой форме;
- в соревновательной форме.

Словесные:

- название упражнения;
- его описание;
- объяснение, как правильно его выполнить;
- указания, распоряжения, команды;
- вопросы к детям;
- рассказ, беседа.

Наглядные:

- показ;
- использование наглядных пособий;
- имитация;
- звуковые сигналы;
- зрительные ориентиры.

#### **Важнейшие элементы подготовки утренней гимнастики.**

- Выполнение гигиенических условий и время проведения.
- Наличие трех частей утренней гимнастики.

- Соответствие ОРУ возрасту детей.
- Продолжительность утренней гимнастики.
- Использование физкультурного инвентаря, т.е. использование экоатрибутики (осенние листочки, шапочки белочки, собачки, лисички, кошки), веточки, снежки, снежинки, капельки дождя, шишки, пяточки хрюшек, крылья бабочек, птичек, ушки мышат, лучики солнца)
- Дозировка упражнений.
- Приемы регулирования дыхания.
- Совершенствование ОРУ на второй неделе (младшая группа), первой неделе (старшая, подготовительная группа) освоения детьми комплекса.
- Использование музыкального сопровождения.
- Самочувствие детей и их настроение.

### **Ожидаемые результаты**

- Желание детей общаться с природой, осознанно заниматься физическими упражнениями.
- У детей появился интерес к элементарным знаниям экологического характера, совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются двигательные и познавательные способности.
- Дети приобщились к широкому кругу общечеловеческих ценностей познания, переживания; сформировался интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.