**ДИСТАНЦИОННЫЙ УРОК**

**«ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ»**

Преподаватели: Соколова А.А.

Гусева Т.А.

СПБ ГБПОУ «Педагогический колледж №8»

г. Санкт-Петербург

**Цель:** Формирование знаний у обучающихся о содержании и методике проведения общеразвивающих упражнений с детьми разных возрастных групп дошкольного образовательного учреждения.

**Описание:**

В настоящее время в образовательном процессе педагогических колледжей всё более значимую роль играет дистанционное обучение. Студенты, находясь в режиме дистанционного обучения, должны получить возможность полноценного образования в области физической культуры детей дошкольного возраста.

При изучении темы «Общеразвивающие упражнения в ДОУ» обучающиеся должны понять значимость и место общеразвивающих упражнений в общей системе работы по физическому воспитанию дошкольников. Эти упражнения позволяют педагогу наиболее направленно и локально решать задачи физического воспитания, развивать определенные группы мышц и отдельные двигательные качества (силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость). Они являются школой движений для маленьких детей, закладывают фундамент культуры движений.

Проведение уроков в дистанционном формате с использованием предложенного видеоконтента, интерактивных игр и упражнений на закрепление изученной темы, позволяет обучающимся самостоятельно освоить следующие вопросы данной темы:

* содержание, структура общеразвивающих упражнений, задачи обучения в разных возрастных группах;
* требования к отбору упражнений для детей разных возрастных групп при составлении комплексов общеразвивающих упражнений;
* определение дозировки ОРУ в соответствии с возрастом детей;
* правила записи общеразвивающих упражнений;
* методические приемы и их последовательность;
* современные модификации общеразвивающих упражнений для дошкольников.

**Ссылки на электронные ресурсы:**

1. **Видеолекция** **«Общая характеристика общеразвивающих упражнений»** - <https://disk.yandex.ru/i/ybQJP3QeGD9x8g>

*Инструкция:* Вам необходимо изучить материалы лекции, записать ее основное содержание в тетрадь для практических заданий.

1. **Видеолекция** **«Методика проведения общеразвивающих упражнений»** - <https://disk.yandex.ru/i/0JPLeMazUFQ3Vg>

*Инструкция:* Вам необходимо изучить материалы лекции, записать ее основное содержание в тетрадь для практических заданий. После этого необходимо выполнить тестовое задание по изученному материалу.

1. **Практические задания:**

**1 -** <https://disk.yandex.ru/i/t6XcX3_Rvzmktg>

*Инструкция:* Просмотрите видео фрагмент, определите возрастную группу, количество упражнений в комплексе ОРУ, последовательность выполнения упражнений и дозировку.

**2 –** Запишите общеразвивающие упражнения для детей разных возрастных групп в соответствии с представленным образцом: без предметов, с гимнастической палкой, в парах.

**Запись ОРУ в разных возрастных группах**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Младшая группа** | | | |
| 1 | **«Бабочки машут крыльями»**  **И.п.:** стойка ноги слегка расставлены, руки внизу. Вып.: поднять руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. | 6 раз | Давайте помашем крыльями как бабочки!  *Встаньте как я*, ноги не широкой дорожкой! Подняли крылья вверх – опустили! Молодцы! |
| **Средняя группа** | | | |
| 1. | **«Не задень обруч»**  **И.п.:** сидя в обруче, ноги скрестно, руки за головой.  1-2 - наклон вправо, коснуться пола правой рукой за обручем;  3-4 - И.п. То же в другую сторону. | по 4 раза | Упражнение «**Не задень обруч**».  *Посмотрите,* как оно выполняется:  И.П.– сидя в обруче, ноги скрестно, руки за головой.  На счет раз-два – наклон вправо (к дверям), коснуться пола правой рукой за обручем; на счет три-четыре - принять – исходное положение.  На счет раз-два – наклон влево (к окошку), коснуться пола левой рукой за обручем; на счет три-четыре - принять исходное положение.  Приняли исходное положение. Выполняем упражнение вместе со мной «раз», «два». Продолжаем самостоятельно «раз», «два» ... *Не задевайте обруч!* Закончили упражнение. Молодцы! |
| **Старшая и подготовительная группа** | | | |
| 1 | ***«Повороты»***  **И.п.:** ноги врозь, мяч внизу.  1 – поворот вправо, ударить мячом о пол у пятки пр. ноги, поймать отскочивший мяч.  2 – И.п.  3 – 4 – то же, в другую сторону. | 5-6 раз | Упражнение «Повороты».  Исходное положение – ноги врозь, мяч внизу.  *Посмотрите:* на счет раз – поворот вправо, одновременно ударить мячом об пол у пятки правой ноги, поймать отскочивший мяч.  На счет два - исходное положение. Исходное положение при-нять! Упражнение начи-най!  1, 2, 3…стой! *Мяч не роняем!* Молодцы! |

1. **Интерактивное упражнение (с использованием сервиса**  **LearningApps) -** <https://learningapps.org/watch?v=ppif5p2fa21>

*Инструкция:* Перейдите по ссылке и выстройте правильную последовательность упражнений в комплексе общеразвивающих упражнений.

1. **Интерактивное упражнение (с использованием сервиса**  **LearningApps) –** <https://learningapps.org/watch?v=ppedno85v21>

*Инструкция:* Перейдите по ссылке и выстройте правильный порядок упражнений для составления комплекса общеразвивающих упражнений.

1. **Викторина «Общеразвивающие упражнения» (с использованием сервиса  Wordwall.net) -** <https://wordwall.net/play/26242/818/899>

*Инструкция:* Перейдите по ссылке и ответьте на вопросы викторины. После участия в викторине вы можете найти рейтинг вашего участия в викторине.

1. **Тест «Общеразвивающие упражнения» -** <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfYZ1q48Q9tSpvwIrV3AZy5aYXyrI5-0dlPwtvdQ-LdcM5GQw/closedform>

*Инструкция:* Для получения итоговой оценки по теме «Общеразвивающие упражнения» вы должны пройти предложенный тест. Для закрепления знаний по теме, перед прохождением теста, мы рекомендуем вам выполнить интерактивные упражнения и поучаствовать викторине.