**ГАПОУ СО «Каменск-Уральский педагогический колледж»**

**Конструкт организации режимных моментов в первую половину дня по ПМ.01 «Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья ребёнка и его физического развития»**

 **студентки группы Морозовой Софии Андреевны 24 СДО**

**специальность 44.02.04 «Специальное дошкольное образование»**

**Дата**: 23.06.2025

**ДОО: МБДОУ детский сад №41 комбинированного вида**

**Группа**: средняя (4-5 лет)

**Воспитатель:**

**Руководитель практики:** Миронова Алина Алексеевна **Оценка за конструкт:**

**Образовательная область**: «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие»,

**Виды деятельности:** коммуникативная, игровая

**Формы организации деятельности:** фронтальная, индивидуальная.

**Форма организации физкультурно-оздоровительного мероприятия:** бодрящая гимнастика

**Планируемый результат:**

* Дети проснулись после дневного сна
* Дети проявляют физические умения и навыки (гибкость, координация)
* Дети умеют ходить по массажному коврику
* У детей развиты различные группы мышц (мышцы плечевого пояса, мышцы спины, брюшного пояса и ног)
* Дети умеют восстанавливать дыхание
* Дети проявляют формирование правильных двигательных навыков, развития дисциплины, укрепление здоровья и повышение жизненного тонуса
* Дети проявляют гибкость, выносливость в выполнении упражнений.
* Дети умеют выполнять упражнения из разных исходных положений

**Цель:** формирование у детей культурно – гигиенических навыков, формировать представление о значении частей тела  и  органов  чувств для жизни и здоровья человека, воспитание аккуратности, потребности в чистоте и здоровье в процессе режимных моментов во вторую половину дня.

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи физкультурно-оздоровительного мероприятия** | **Задачи с учетом особенностей воспитанников группы** |
| **Воспитательные задачи:*** Воспитывать уважительное отношение дуг к другу
* **Воспитывать привычку к здоровому образу жизни**

**Развивающие задачи:*** Способствовать пробуждению после дневного сна
* Развивать различные группы мышц (мышцы плечевого пояса, мышцы спины, брюшного пояса и ног)
* Закреплять двигательные навыки (гибкость)
* Закреплять навыки ходьбы по массажным коврикам.
* Закреплять умение восстанавливать дыхание.

**Обучающие задачи:*** Формировать двигательные умения и навыки «координация»
* **Учить выполнять упражнения из разных исходных положений**
 | Маша – следить за правильной осанкой |

**Принципы дошкольного образования (ФГОС):**

- Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

 - Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

- Создание благоприятной социальной ситуации развития каждого ребёнка в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями;

- Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;

 - Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития)

 **Принципы воспитания:** формирование личностного стиля взаимоотношений со сверстниками и педагогом, создание положительного эмоционального фона и атмосферы эмоционального подъёма, воспитание через взаимодействие, формирование культурно-гигиенических навыков.

 **Принципы обучения:** принцип систематичности и последовательности, принцип доступности, принцип прочности знаний.

**Методы воспитание:** метод стимулирования (поощрение), методы осмысления детьми своего социального опыта (беседа)

**Методы обучения:** метод развития познавательного интереса (стимулирование занимательным содержанием), информационно-рецептивный метод (объяснение, указания), метод закрепления и повторения изученного материала(беседа)

**Учебно-методический комплект:**

1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования (далее – Федеральная программа) разработана в соответствии с Порядком разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный № 70809).
2. Федеральныйгосударственный образовательный стандарт дошкольного образования / Министерство образования и науки Российской Федерации приказ от 17 октября 2013 г. N 1155

Оборудование: дорожки здоровья

План проведения занятия

1. Вводная часть

2. Основная часть

2.1. упражнения в кровати

2.2. упражнения у кровати

3. Заключительная часть

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы занятия | Методы воспитания и обучения | Содержание деятельности воспитателя | Содержание деятельности детей  | Темп и дозировка  | Планируемый результат |
| 1. Вводная часть Задачи:способствоватьпробуждению последневного сна, создать положительное настроение | Использование музыки, объяснение, беседа чтение художественного чтения. | *Проводится в постели. Играет спокойная музыка- звуки природы. Воспитатель начинает будить детей.*Просыпаются ребята, Нам уже пора вставать. Мы совсем не лежебоки, Любим мы играть, плясать. - Вы уже проснулись? Ну-ка покажите, как вы выросли, пока спали. Вот какие мы стали большие.  (дети подтягиваются в кроватях) | Дети переходят от сна к бодрствованию |  | Дети постепенно перешли от сна к пробуждению |
| 2. Основная часть.2.1. Упражнения в кроватиЗадачи:Закреплять двигательные навыки(гибкость, координация) | Упражнения, объяснения, поощрение | *Воспитатель объясняет упражнения*1. И.п.: Лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку, потянуться, опустить. Следим глазами за руками.2. И.п.: Лёжа на спине, руки вдоль тела. Поднимать правую (левую) ногу, то носком, то пяткой к верху 3. и.п лежа на спине, руки вдоль туловища, голова лежит на подушке, смотрим в потолок, на 1 – голову поворачиваем вправо, на 2 – и.п, на 3 – голову поворачиваем вправо, 4 – и.п 4. И.п.: сидя на кровати. Подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени.  | Дети слушают указания воспитателя и правильно выполняют упражнения. Лёжа на спине, поднимают руки вверх и вниз, при этом смотря на них | 6 раз | Дети слушают указания воспитателя и правильно выполняют упражнения. У детей закрепляются двигательные навыки (гибкость, координация). Дети выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. |
| 2.2. Упражнения у кровати.Задачи:Воспитывать уважительное отношение друг к другу. Развивать физические способности (баланс, координация, гибкость) | Упражнения, объяснение, демонстрация, поощрение | 1. И.п. Дети стоят лицом друг к другу, сцепив руки. Пытаются встать на носочки, чтобы вытянуться вверх.2. «Цапля»И.п.: стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоять так немножко. Затем на левой ноге. | Дети слушают указания воспитателя и правильно выполняют упражнения. | 6 раз | Дети слушают указания воспитателя и правильно выполняют упражнения. Дети проявляют уважительное отношение друг к другу |
| 2.3.Тропа здоровьяЗадачи: Закреплять навыки ходьбы по массажным коврикам. Формировать двигательные умения и навыки «координация» | Упражнения, объяснение, поощрение | *Воспитатель раскладывает оборудование, организует деятельность детей, вместе с детьми идет с детьми по дорожкам, наблюдает, побуждает к качественному выполнению упражнений, контролирует правильность выполнения движений четкими указаниями.*Ребята, а вот и коврики. Давайте по ним походим. Друг за другом не толкаемся.*Воспитатель следит за ходьбой по коврикам, корректирует очередность детей (друг за другом), следит за соблюдением техники безопасности* | Дети слушают указания воспитателя и правильно выполняют упражнения. | 1 раз | Дети слушают указания воспитателя и правильно выполняют упражнения. У детей закреплены навыки ходьбы по массажным коврикам. У детей проявляется навык «координация» |
| 2.4. Комплекс ОРУ**Задача:**развиватьразличные группымышц | Упражнения, объяснение, демонстрация, поощрение | 1. И.п. Ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1-поднять руки вперед2-хлопнуть в ладоши3 – развести руки в стороны4- и.п 1. И.П. – ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1-наклон вправо2- и.п3-наклон влево4- и.п1. Руки перед грудью. Круговые движения кистей влево; вправо
2. И.П. –руки за головой

1-согуть правую ногу, поднимая колено вверх2- и.п3 - согнуть левую ногу, поднимая колено вверх | Дети слушают указания воспитателя и правильно выполняют упражнения. | 6 раз | Дети слушают указания воспитателя и правильно выполняют упражнения. Дети усвояли выполнение комплекса ОРУ. У детей развиты различные группы |
| 3.Заключительная часть.Дыхательные упражнения.Восстановить дыхание с помощью игровой ситуации «воздушный шарик»Задачи:Закреплять умение восстанавливать дыхание. | Упражнения, объяснение, демонстрация, поощрение | Ребята, мы с вами взбодрились после сна, а сейчас нам нужно восстановить дыхание. Давайте представим, что мы с вами воздушный шарик, который надувают, а потом он сдувается.* И.п.: Стоя, руки на поясе.
* Медленный вдох через нос (живот надувается).
* Выдох через рот со звуком «ссс…» (шарик сдувается).
* Повторить 3–4 раза.
 | Дети восстановили дыхание. | 3 раза | Дети умеют восстанавливать дыхание. |