

Утренняя гимнастика в физкультурно-оздоровительной работе в детском саду



Подготовила инструктор
по физической культуре

МБДОУ ДС КВ № 24

*Кандаурова Елена
Петровна*

Основу в формировании здорового образа жизни ребёнка закладывает правильно подобранная и увлекательная утренняя гимнастика.



Цели:

- формирование и совершенствование двигательных навыков при помощи утренней гимнастики,
- сохранение и укрепление здоровья ребенка.

Задачи:

1. Оздоровительные.

2. Образовательные.

- Закрепление двигательных навыков и умений.
- Закрепление понятий из других областей знаний. Например, закрепление счета, знаний о животных, явлениях природы, профессиях и т.д., если ребенок при выполнении упражнения находится в соответствующем образе.

3. Воспитательные

- Воспитывать у детей целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.
- Формирование потребности к ежедневным занятиям физическими упражнениями,
- Развитие эстетического вкуса ребенка при условии красивого и правильного показа взрослым и музыкального сопровождения, подобранного в соответствии с характером движений и возрастными возможностями детей.



Утренняя гимнастика является многосторонним физкультурно-оздоровительным процессом, систематически оздоравливающим детский организм.

Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время в гигиенической обстановке, правильно подобранные комплексы физических упражнений

- укрепляют нервную систему детей после сна,
- активизируют деятельность всех внутренних органов и систем,
- повышают физиологические процессы обмена,
- увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы.
- Поток импульсов, идущих в головной мозг от всех рецепторов – зрительного, слухового, опорно-двигательного, кожного, повышает жизнедеятельность организма в целом.

Какой должна быть утренняя гимнастика?

- 1. Регулярной, систематической.** Оздоровительный эффект достигается с помощью систематического выполнения.
- 2. Умеренной.** Все упражнения желательно выполнять в умеренном темпе во избежание переутомления ребенка.
- 3. Доступной.** Упражнения должны быть простыми и знакомыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения.
- 4. Постепенной.** От простого упражнения к сложному. Нагрузка увеличивается и снижается так же постепенно, чтобы привести организм в относительно спокойное состояние.
- 5. Разнообразной.** Заменять упражнения на новые, чтобы поддерживать интерес ребенка.

Комплекс утренней гимнастики состоит из трех частей: ВВОДНОЙ, ОСНОВНОЙ, ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ.

Вводная часть

включает в себя различные виды ходьбы и бега (иногда несложные игровые задания). Это небольшая разминка.

Основная часть

общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Данные упражнения способствуют оздоровлению организма, развивают силу мышц, подвижность суставов, формируют правильную осанку и умение ориентироваться в пространстве.

При выполнении гимнастических упражнений необходимо соблюдать и чередовать исходные положения (стоя, сидя, лежа на спине, на животе), так как статистическая поза отрицательно сказывается на осанке в целом и на формировании свода стопы ребенка.

В заключительной части

утренней гимнастики проводится ходьба в умеренном темпе и игры малой подвижности для восстановления дыхания, включаются элементы здоровые сберегающих технологий, способствующие полноценному физическому развитию:

1. упражнения на восстановление дыхания.
2. Пальчиковые гимнастики.
3. Упражнения для глаз.
4. Упражнения для профилактики плоскостопия, массаж, самомассаж и другие.



Варианты, отличающиеся от традиционного комплекса по содержанию и методике проведения:

1. утренняя гимнастика игрового характера;
2. утренняя гимнастика с использованием полосы препятствий;
3. утренняя гимнастика с включением оздоровительных пробежек;
4. утренняя гимнастика с музыкально-ритмическими движениями;
5. утренняя гимнастика с использованием простейших тренажеров.



Структура и содержание утренней гимнастики в ДОУ

Утренняя гимнастика направлена на развитие организма и важным фактором является определенная последовательность упражнений - структура.

1 упражнение – поднятие рук вверх или в стороны. Это упражнение помогает выпрямить позвоночник, улучшить кровообращение в мышцах плечевого пояса и рук.

2 упражнение – приседания. Это упражнение для укрепления мышц ног, увеличения подвижности суставов ног и улучшения кровообращения.

3 упражнение – различные наклоны вперед и назад, вверх вниз. Это упражнение укрепляет мышцы туловища, спины, живота, увеличивает подвижность и эластичность позвоночника, улучшает деятельность органов брюшной полости.

4 упражнение – отжимание: мальчики от пола, а девочки от стола или скамейки. Это упражнение развивает мышцы рук и плечевого пояса.

5 упражнение – наклоны в стороны. Это упражнение усиливает боковые мышцы туловища и повышает тонус брюшной полости.

6 упражнение – маховые движения ногами и руками. Это упражнение увеличивает подвижности суставов рук и ног.

7 упражнение – прыжки и бег (можно на месте). Это упражнение усиливает обмен веществ в организме, повышает деятельность органов дыхания и кровообращения.

8 упражнение – медленные шаги на месте и взмахи руками вверх и вниз. Это упражнение для успокоения дыхания.

При выполнении гимнастики важно следить за дыханием ребенка. Вдох должен быть глубоким через нос, а выдох – медленным и продолжительным через рот.



Утренняя гимнастика в младшем дошкольном возрасте

Впервые утренняя гимнастика включается в режим дня в первой младшей группе. Она проводится с начала года ежедневно со всеми воспитанниками группы одновременно. Учитывая, что многие дети третьего года жизни не сразу включаются в организованную воспитателем деятельность, отстают во времени при выполнении заданий, воспитателю следует очень тонко и дифференцированно подходить к отдельным детям, не настаивать на обязательном участии каждого в утренней гимнастике. Продолжительность гимнастики - до 5 минут.

Утренняя гимнастика в данном возрасте, помимо основной задачи, обеспечивает организованное начало дня в детском саду, дает возможность переключить внимание детей на совместные формы деятельности.



Содержание утренней гимнастики в младшей группе

СОДЕРЖАНИЕ

- **Ходьба и бег (20-30 с).**
- **Построение в круг.**
- **3-4 общеразвивающих упражнений (по 4-5 р.)**
- **Бег, подвижная игра или подпрыгивание на месте (2 р. по 15-20 с).**
- **Спокойная ходьба на месте или с продвижением вперед.**

- ☐ В начале года лучше применять построение врассыпную, так как дети еще плохо ориентируются и на организованное в определенную форму построение уходит слишком много времени.
- ☐ Общеразвивающие упражнения подбираются из числа рекомендованных для занятий.
- ☐ Почти все они носят имитационный характер и проводятся в игровой форме.
- ☐ На утренней гимнастике широко используются положения сидя, лежа на спине и на животе.
- ☐ Во второй половине года могут быть использованы для общеразвивающих упражнений мелкие предметы: погремушки, флажки, кубики.
- ☐ Из упражнений в названной последовательности составляется комплекс, который без существенных изменений выполняется в течение 2 недель подряд.

Утренняя гимнастика во второй младшей группе

Ребенок старается делать все самостоятельно. Продолжается интенсивное развитие функций головного мозга, совершенствуется память, развивается воображение. На основе словесного описания ребенок уже может создать образ, воспроизвести его в игре, рисунке, движении. Все упражнения выполняются вместе с детьми.

Упражнения носят имитационный характер: «Прыгаем как зайчики», «Дерево упало», «Бабочки», «Мышки»,
Длительность утренней гимнастики — 5-6 минут.

Продолжительность бега — 20 секунд 2 раза.

Ходьба – 2-3 вида по 10 сек.

Комплексы состоят из 3-4 упражнений.

Упражнения повторяются 4-5 раз.



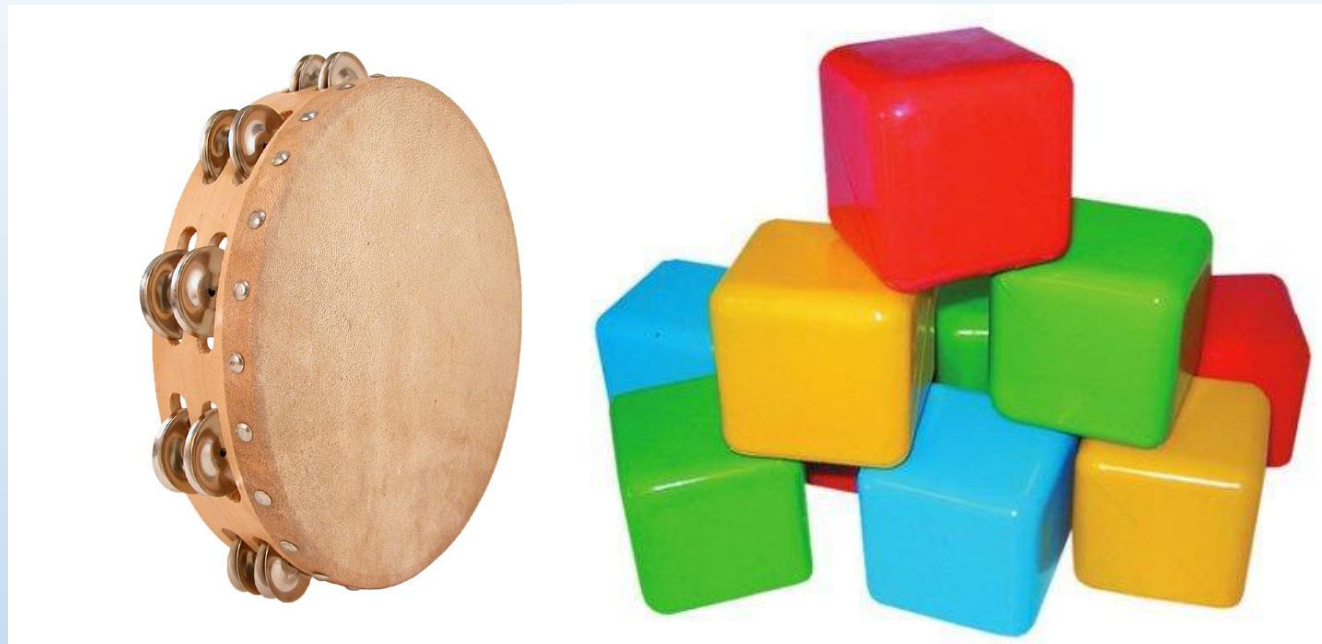
Для создания у ребят положительного отношения к занятиям физкультурой гимнастика проводится в игровой форме: дети с удовольствием имитируют голоса и движения животных, изображают различные предметы (часы, мыльный пузырь, ...) Желательно дать каждому движению образное название, подобрать соответствующие слова для тренировки речевого выдоха. Упражнения с детьми выполняются все с начала до конца. Объяснения и указания даются в процессе выполнения упражнений.



Чтобы движение приобрело размеренный, ритмичный характер, необходимо многократное повторение. Поэтому новые комплексы упражнений составляются на основе уже хорошо освоенных детьми движений.

Для поддержания интереса детей к зарядке можно использовать бубен, музыкальное сопровождение, различные зрительные ориентиры — забавные коврики, обручи («домики»), а так же раздаточный материал - погремушки, кубики, платочки и т.п.

Не рекомендуется вводить упражнения с палками, обручами, так как малышам тяжело удерживать эти предметы



Утренняя гимнастика в средней группе

Возрастает роль утренней гимнастики в активизации функциональной деятельности организма ребенка.

Утренняя гимнастика проводится в хорошем, бодром темпе, без длительных пауз между упражнениями.

Продолжительность— 6-8 мин.

Объяснения воспитателя — краткие и четкие.

Для выполнения общеразвивающих упражнений в начале года дети чаще всего становятся в круг. Во вторую половину года используется и построение в звенья.

СОДЕРЖАНИЕ

- Ходьба, легкий бег, ходьба
- Построение
- 4-5 упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и рук, шеи, ног, живота и спины (по 4-6 р.)
- Ходьба, быстрый бег,
- Подскоки на месте или игра (в высоком темпе)
- Дыхательные упражнения для восстановления дыхания.

Помимо мелких предметов для упражнений применяются кубы средних размеров, кегли, мячи.



Утренняя гимнастика в средней группе.



Утренняя гимнастика в старшей группе

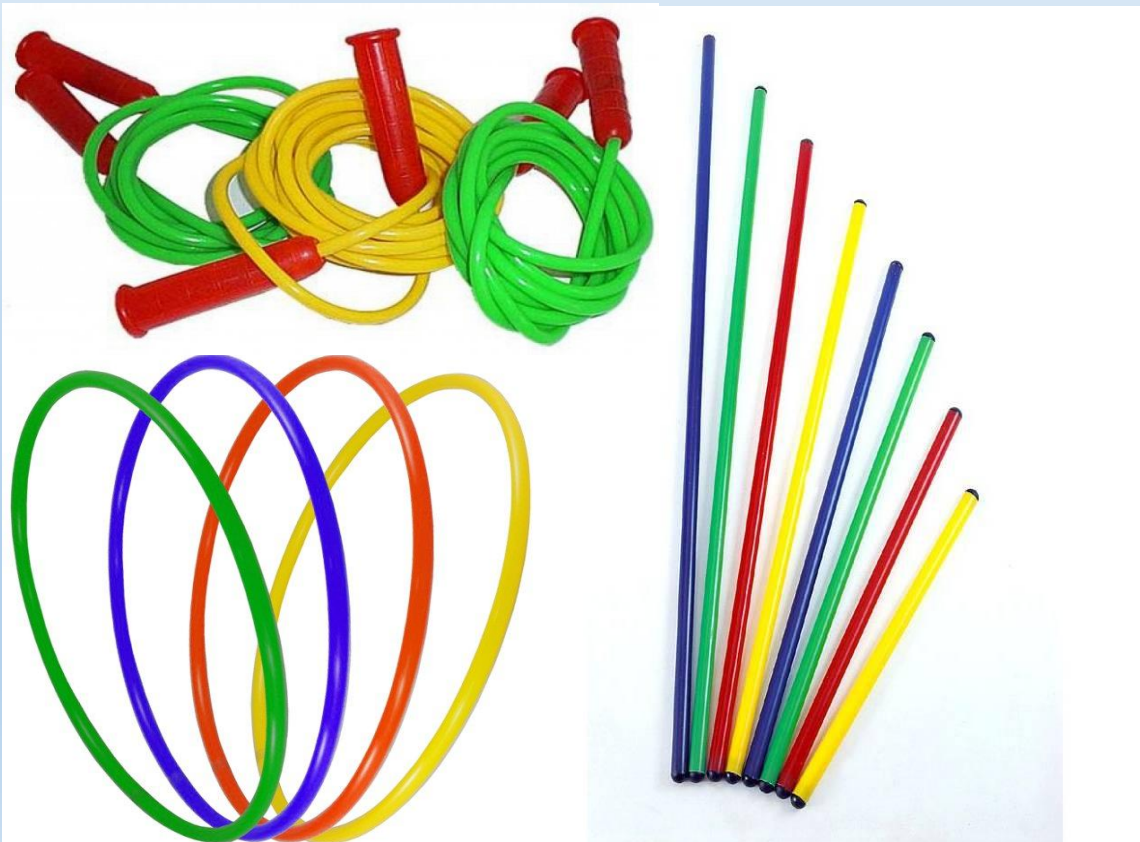
Продолжительность - 8-10 мин.

Количество упражнений – 5-6 .

Количество повторов упражнений – 6-8 р.

Построение – в звенья.

Атрибуты: палки, обручи, скакалки.



Используется ходьба со сменой темпа, направления, на носках, пятках, наружных сторонах стопы, высоко поднимая колени, «гусиным» шагом, с перешагиванием через препятствия и др., упражнения на внимание. Все эти упражнения проводятся в разных построениях. Они недлительны и переходят в легкий бег (2 – 3 круга по залу). Бег снова переходит в спокойную ходьбу. И производится перестроение.

**Основная особенность
утренней гимнастики в
старших группах –
ответственное отношение детей
к ее выполнению.**

**Для них обязательна ее
занимательность и образность.**

**Воспитатель поясняет детям
назначение утренней
гимнастики, раскрывает ее
роль в физическом развитии,
приобретение силы, ловкости,
формировании хорошего
телосложения, красивой
походки и т. д.**

Утренняя гимнастика в старшей группе. ОРУ с обручами.



Утренняя гимнастика в подготовительной к школе группе

Качество выполнения общеразвивающих упражнений достаточно высоко. Воспитатель начинает приучать детей в упражнениях тянуть ноги, руки, пальцы, оттягивать носки ног, стоять, сидеть или лежать в заданной непринужденной, но и в тоже время несколько напряженной и подтянутой позе. Детям нравится выполнять движения хорошо, красиво.

Объяснение упражнений имеет некоторую специфику – оно должно быть очень четким и кратким, фактически только напоминая детям исходное положение, вид движения (наклоны, приседание и т.д.), требования к его качеству. Пояснения упражнения сочетается с показом лишь в первые дни освоения комплекса. Причем к показу воспитатель широко привлекает детей, хорошо владеющих движением.

Продолжительность утренней гимнастики – 10 – 12 мин.
Продолжительность ходьбы – 30-40 с.
Количество общеразвивающих упражнений – 8-10.
Количество повторов – 6-10 р.



Утренняя гимнастика в подготовительной к школе группе

Комплексы утренней гимнастики также проводятся с различными атрибутами, но в этом возрасте дети самостоятельно берут флажки, кубики, скакалки, мячи, а по окончании упражнений кладут их на место.





Проведение основных движений под музыку возможно во всех возрастных группах детского сада.

Общеразвивающие упражнения с музыкальным сопровождением проводятся главным образом в старших возрастных группах. Музыкальное сопровождение общеразвивающих упражнений целесообразно в том случае, если они достаточно просты, хорошо освоены детьми и выполняются ими свободно и непринужденно. Ребенку трудно действовать в соответствии с музыкой, если он плохо владеет движением. Поэтому всякое движение предварительно должно быть разучено с детьми без музыкального сопровождения.

Из общеразвивающих упражнений наиболее удобны для выполнения под музыку движения рук, приседания, наклоны, повороты.

Под музыку иногда проводятся некоторые подвижные игры с ходьбой, бегом («Медведь и дети», «Лошадки»), подскоками («Козочки и волк», «Птички и автомобиль» и др.).

ПАМЯТКА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Группа	Длительность	Действия педагога	Ходьба в чередовании с бегом	Строевые упражнения	Прыжки, подскоки	Количество ОРУ	Количество повторов ОРУ
1-я мл. группа	4-5 мин.	Воспитатель выполняет упражнения вместе с детьми	10-20 с	1-я половина года врассыпную, стайкой; 2-я половина года в колонну по одному, шеренгу	2 раза по 8-10 подскоков	3-4	3-4 раза
2-я мл. группа	5-6 мин.		10-20 с	В круг, врассыпную.	2 раза по 10-15 подскоков	4-5	4-5 раз
Средняя группа	6-8 мин.	Называет упражнение, кратко объясняет его (если нужно показывает), дает команду для И.п. и выполнения.	20-25 с	В колонну по три, по четыре.	1-2 раза по 15-20 подскоков	4-5	5-6 раз
Старшая группа	8-10 мин.	Называет упражнение, но иногда выполняет вместе с детьми	25-30 с	Повороты направо, налево, кругом.	1-2 раза по 20-30 подскоков	5-6	6-8 раз
Подготовительная группа	10-12 мин.		30-40 сек.		1-2 раза по 30 подскоков	6-8	8-12 раз

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ермакова З.И. На зарядку, малыши! – 2-е изд., перераб. – Мн., 1981. С. 3 – 57.
2. Евдокимова Е.С. Педагогическая поддержка семьи в воспитании дошкольника. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 96 с. – (Библиотека руководителя ДОУ)
3. Кочеткова Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 112с.
4. Мащенко М.В., Шишкина В.А. Какая физкультура нужна дошкольнику? – Мозырь: ООО ИД «Белый ветер», 2005. – С.63 – 64.
5. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: программа и методические рекомендации: для занятий с детьми 2-7 лет/ Э.Я. Степаненкова. М.: Мозаика-Синтез, 2005. – 94 с.
6. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. (2-3, 3-5, 5-7лет) - М: Мозаика-синтез, 2016
7. Ченксева Г.А. Методика утренней гимнастики. На сайте: <http://nsportal.ru/tchenxevagalina>
8. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников – М: Издательский центр «Академия», 2000. – С.120 – 122.

СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!

