

«Организация и методика проведения утренней гимнастики в детском саду»

Подготовила инструктор по ФИЗО – Суркова Светлана Анатольевна

Одним из важных естественных стимуляторов роста и развития ребенка является двигательная активность, которая оказывает влияние на формирование физиологических систем детского организма в соответствии с природными закономерностями.

Утренняя гимнастика – это комплекс упражнений, который настраивает и заряжает весь организм ребенка положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день. Основу в формировании здорового образа жизни ребёнка закладывает правильно подобранная и увлекательная УГ.

Задачи утренней гимнастики:

- создать радостный эмоциональный подъем;
- разбудить организм ребенка, настроить на предстоящий день;
- воспитать привычку к ежедневным физическим упражнениям;
- развить все группы мышц, координацию движений, силу и выносливость;
- воспитать умение одновременно начинать и своевременно заканчивать упражнения под музыку.

Благодаря утренней гимнастике усиливаются все физиологические процессы – дыхание, кровообращение, обмен веществ, улучшается питание органов и систем. Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого, способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики.

В нашем дошкольном образовательном учреждении в соответствии с ФГОС используется методическое пособие «Оздоровительная гимнастика» под редакцией Пензулаевой Л.И. Предлагаемые в пособии комплексы оздоровительной гимнастики для детей 3 – 7 лет разработаны с учетом специфики проведения упражнений в осенний, зимний, весенний и летний периоды. Комплексы общеразвивающих упражнений чередуются с предметами и без них. Один комплекс утренней гимнастики используется в течение одной недели и разучивается в понедельник.

Условия проведения утренней гимнастики

Для проведения УГ необходимо выполнение ряда условий:

- Ежедневно до завтрака (по расписанию и по режиму дня ДООУ). Гимнастика преследует еще и цели организации детского коллектива, переключения внимания детей от свободных, индивидуальных игр и занятий к совместным видам деятельности.
- В течение 5 - 10 минут (в зависимости от возраста детей)
- В помещении (а в теплое время года зарядка проводится на открытом воздухе).

Местом проведения утренней гимнастики может быть физкультурный, музыкальный зал, групповая комната, участок детского сада.

Если утренняя гимнастика проводится в групповой комнате, то предварительно надо освободить достаточную площадь: сдвинуть столы, стулья, убрать ковры или дорожки, провести влажную уборку и открыть фрамугу. Не рекомендуется до гимнастики или в момент ее проведения готовить столы к завтраку.

Заранее расставленная посуда быстро покрывается пылью, так как дети бегают и прыгают во время гимнастики. При хорошей организации дежурства столы можно быстро подготовить.

Воспитателю надо помнить, что дети-дежурные обязательно участвуют в утренней гимнастике. Их пропускают первыми мыть руки. Пока вся группа вымоет руки, дежурные сумеют подготовить столы к завтраку.

- Соблюдение гигиенических требований (выполнить проветривание и влажную уборку в помещении).

- Форточки и фрамуги остаются открытыми (в зависимости от погодных условий) (Температура воздуха в помещении в течение всей УГ поддерживается в пределах +16° до +18°)
- Дети занимаются в спортивной форме (одежда должна быть изготовлена из натуральных, легких материалов, на ногах чешки).
- Воспитателю лучше всего иметь спортивный костюм. (Воспитателю следует также обратить внимание и на свой костюм, особенно в те дни, когда воспитатель сам показывает упражнения).

Структура и содержание утренней гимнастики

Утренняя гимнастика также как и физкультурное занятие состоит из 3-х частей: вводной, основной и заключительной. Каждая часть имеет свои задачи и содержание.

Вводная часть

Задачи вводной части:

- организация внимания детей, нацеливающая на выполнение согласованных действий;
- формирование правильной осанки;
- подготовка организма к выполнению более сложных упражнений.

Содержание:

1. Построение.

2. Различные виды ходьбы.

3. Постепенный переход на бег. Бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

4. Построение (в круг, звеньями, тройками, колоннами и т. д.).

Продолжительность вводной части в среднем длится от 1 до 2 минут.

Основная часть

Задачи:

- укрепление основных мышечных групп;
- формирование правильной осанки.

Содержание:

ОРУ (общеразвивающие упражнения)

- упражнения для мышц плечевого пояса и рук;

- упражнения для мышц туловища;

- упражнения для мышц нижних конечностей;

- упражнения в положении сидя и лёжа;

- прыжки.

Для решения данной задачи выполняются общеразвивающие упражнения в определенной последовательности.

Первая группа упражнений направлена на укрепление мышц плечевого пояса и рук, способствует выпрямлению позвоночника, укрепляет грудную клетку и всю дыхательную мускулатуру. Здесь важно добиваться хорошего выпрямления рук или их полного подъема, чтобы дыхание было свободным.

Вторая группа упражнений предназначена для гибкости позвоночника и укрепления мышц спины. Чтобы достичь этого, необходимо четко соблюдать правильное исходное положение. Положение ног должно быть зафиксировано (неподвижно). При наклонах колени не сгибаются.

Третья группа упражнений способствует укреплению мышцы брюшного пресса. Они развивают мышцы ног и свода стопы. Эти упражнения проходят более полноценно, если у детей прямая спина, во время приседаний пятки отрываются от пола, хорошо сгибаются колени.

ОРУ выполняются из разных исходных положений тела: стоя, сидя, лежа (на спине, на животе). Исходные положения, лежа, сидя выгодны тем, что снимают давление массы тела на позвоночник и неокрепший свод стопы, позволяют увеличить напряжение отдельных мышц. Далее следуют прыжки. После упражнений с большой нагрузкой следует повторить первое упражнение или аналогичное ему.

Заключительная часть

Задачи: восстановить пульс и дыхание

Содержание: *Ходьба. Дыхательные упражнения.*

Пособия для упражнений могут быть различными: флажки, кегли, большие облучи, гимнастические палки, гантели, мячи, малые мячи, скакалки, круговая веревка, кубики, кольца.

Для детей ясельной группы и 2 младшей группы можно использовать упражнения с погремушками, с платочками, с ленточками. ОРУ с предметами повышают интерес, улучшают качество движений, кроме того, умение выполнять упражнения с физкультурными пособиями помогает детям быстрее и легче освоиться на физкультурных занятиях в школе.

Методика проведения утренней гимнастики для детей всех возрастных групп

Возраст	Продолжительность	Количество ОРУ	Дозировка
3 – 4	6 мин.	4-5	6 раз
4 – 5	7-8 мин.	5-6	6-7 раз
5 – 6	8-10 мин	6-8	7-8 раз
6 -7	10-12 мин.	8-12	8-10 раз

Способы обучения детей упражнениям

Воспитатель должен не только уметь правильно подбирать физические упражнения с учетом возрастных особенностей детей, но и в совершенстве владеть способами обучения детей упражнениям УГ.

1. Способ обучения по показу.

Преподаватель вначале показывает упражнение в целом. Затем подает команду: «Исходное положение ПРИНЯТЬ!». Делается пауза для исправления возможных ошибок.

2. Способ обучения по рассказу.

Преподаватель объясняет упражнение, указывая исходное положение, и рассказывает, какие движения следует выполнять на счет «раз», «два» и т. д.

При обучении данным способом подсказываются основные действия вместо подсчета, но в ритме и темпе упражнений. Например, вместо подсчета «раз-два-три-четыре» используются слова: «Наклон - выпрямиться - присесть - встать».

3. Способ – комбинированный:

Педагог объясняет технику выполнения и одновременно показывает упражнение. Дети смотрят. По команде педагога – вместе с ним выполняют упражнение.

4. Способ обучения по разделению.

Этот способ применяется при обучении более сложным по координации ОРУ, так как позволяет делать паузы между отдельными движениями для их уточнения и исправления ошибок.

После команды: «Исходное положение «ПРИНЯТЬ!» - преподаватель подает команды, разделяя каждый счет паузами.

Например: «Руки вверх, правую ногу назад на носок - ДЕЛАЙ РАЗ!»,

«Упор присев на левой, правую в сторону - ДЕЛАЙ ДВА!»,

«Сменить положение ног - ДЕЛАЙ ТРИ!»,

«Исходное положение - ДЕЛАЙ ЧЕТЫРЕ!».

Требования к выполнению упражнений:

1. Педагог добивается точности положения тела, четкого соблюдения направлений движений, умения выполнять упражнения в соответствии со счетом или с темпом музыкального сопровождения.
2. ОРУ рекомендуется укладывать в счет. Чаще всего на 4 и 8 счетов.
3. Педагог выполняет движения, стоя перед группой, зеркально, что облегчает занимающимся копировать упражнения.
4. На протяжении всей УГ педагог неоднократно привлекает детей к их выправке, осанке. В процессе УГ воспитатель следит, чтобы каждое упражнение заканчивалось хорошим выпрямлением туловища, что способствует укреплению мышц, поддерживающих прямое положение тела, а также закреплению навыка правильной осанки.
5. Напоминает о дыхании.
6. Оказывает физическую помощь отдельным детям.
7. Делает указания.
8. Подбадривает (особенно детей младшего возраста).

С самого раннего детства необходимо формировать привычку ежедневно делать утреннюю гимнастику. И личный пример инструктора, воспитателей – может стать полезной привычкой на всю жизнь. Совместные усилия инструктора по ФК, воспитателей, работников ДОУ и родителей, единство требований к организации и проведению утренней гимнастики будут способствовать развитию двигательной активности детей, укреплению их здоровья.