

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Керчи
Республики Крым «Детский сад комбинированного вида №6 «Радуга»

Организация, формы и методика проведения утренней гимнастики в ДОУ



Утренняя гимнастика в детском саду – это комплекс подобранных упражнений, с помощью которых организм ребенка способен «пробудиться», настроиться на дальнейшую активную деятельность. Утренняя гимнастика включает в себе оздоровительное начало, является одним из средств профилактики заболеваний.

Цель утренней гимнастики: создать у детей хорошее настроение, поднять эмоциональный и мышечный тонус.

Задачи.

Оздоровительные: - укрепить мышцы опорно-двигательного аппарата. Образовательные: - формировать основные двигательные умения и навыки; - совершенствовать и развивать координацию движений. Воспитательные: - воспитать потребность к ежедневному выполнению физических упражнений (согласно плану задачи меняются). Для развития интереса к физическим упражнениям утреннюю гимнастику целесообразно проводить, используя разные формы.

Формы проведения утренней гимнастики:

- Традиционная;
- Сюжетная гимнастика;
- Игровая;
- Ритмическая гимнастика или элементы танца;
- Непрерывный оздоровительный бег;
- Полоса препятствий.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно перед завтраком в хорошо проветриваемом помещении (зал, группа) с первой младшей группы. Педагог и воспитанники надевают удобную одежду и обувь, желательно спортивную форму. Гимнастика проводится воспитателем по заранее составленным комплексам – 10-12 в год. Каждый комплекс проводится в течение 2 недель. Выходит, что в месяце 2 комплекса: один с предметами, другой без. В течение учебного года они повторяются с постепенным усложнением упражнений, дополняются новыми образами, стихотворными текстами, музыкой. Выполнение физических упражнений под музыку является наиболее эффективной формой создания у детей правильного понимания характера движений.

Дети выполняют только знакомые упражнения. Во время утренней гимнастики не обучают новым играм и упражнениям. Чтобы утренняя гимнастика вошла в привычку у детей, она должна увлекать и приносить радость. Для создания устойчивой мотивации дошкольников к выполнению утренней гимнастики воспитатель подбирает интересные упражнения, проводит занятие в игровой форме или привлекает необычный инвентарь. Рассмотрим подробнее, какой бывает утренняя гимнастика в детском саду.

Традиционная форма – ОРУ – их выполняют без предметов и с предметами (скакалка, веревка, ленты, большие и малые мячи, обручи, гимнастические палки, платочки и т. д.). Технику выполнения упражнения, начиная с И.п. педагогу необходимо проговаривать, и показывать, хотя бы один-два раза. Так как время на утреннюю гимнастику отводится ограниченное, пояснения педагога должны быть краткими и самое главное, понятными для детей. О.Р.У. выполняются в следующем порядке: для рук, плечевого пояса, туловища, ног и заканчиваются прыжками в чередовании с ходьбой, и переход на обычную ходьбу, упражнения на дыхание. Количество повторов, зависит от сложности упражнения, например, для мышц брюшного пресса или комбинированные упражнения выполняются на половину меньше.

Сюжетная – комплекс упражнений, объединённых какой-либо темой или сюжетом. Младшие дошкольники любят разные истории «Котята на скамейке», «Петушок в гостях у детей». Для ребят старшего возраста интересны комплексы «Тренировка будущих космонавтов», «Морское путешествие», «В магазине игрушек». Ведь они не просто выполняют упражнения, а превращаются то в птичек, то в котят, то в комических героев, весело и задорно выполняют гимнастику, даже не замечая, что их тело при этом получает физическую нагрузку. С целью создания положительной мотивации к выполнению утренней гимнастики используются тематические картинки, игрушки, элементы декораций. Они используются в младших группах — с их помощью дети легче включаются в игровую ситуацию. Важно учитывать, что внимание малышей первым делом сконцентрируется на игрушках и ярких изображениях, поэтому наглядных материалов должно быть немного. Воспитатель даёт время ребятам рассмотреть атрибуты. Малышам допускается сообщить, что после продуктивной тренировки они смогут поиграть с фигурками.

Игровая форма включает в себя 3-4 подвижных игры, разных по степени интенсивности, или 5-7 игровых упражнений имитационного характера. Утренняя гимнастика, проводимая в форме подвижных игр, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, правил игры, улучшает эмоциональный фон, способствует развитию памяти, воображения, внимания, мышления. Игровая форма утренней гимнастики развивает интерес к ее проведению. Сознательное выполнение правил развивают физические качества: быстроту, ловкость, выносливость. Формируют волю, самообладание, выдержку умение контролировать свои поступки. Подвижные игры являются одним из основных средств решения задач физического воспитания.

В музыкально-ритмическую гимнастику входит неограниченный выбор движений, воздействующих на все части тела, развитие всех физических качеств. Изучение танцевальной ритмики делает обычные движения детей красивыми,

выразительными, повышает интерес к занятиям. Большое разнообразие движений, помогают ребёнку научиться владеть своим телом, способствует совершенствованию двигательной памяти и координационных способностей. Танцевальные движения способствуют профилактике и снятию телесных зажимов. Давая ребенку физическую нагрузку, важно учитывать возрастные особенности детей, дозировать нагрузку с отдыхом, избегать переутомления.

Непрерывный оздоровительный бег – эффективное средство развития всех функций организма. Систематическое повторение беговых нагрузок укрепляет скелетную мускулатуру, способствует развитию сердечной мышцы, активизирует обмен веществ и повышает способность организма приспосабливаться к различным меняющимся условиям внешней среды. Заниматься с детьми оздоровительным бегом можно с 4-5 лет: 4-5лет – 1-1,5мин. 5-6лет – 1,5-2мин. 6-7лет – 2-3мин.

Занятия оздоровительным бегом состоит из трех частей:

Подготовительная – разминка

Основная – непрерывный бег

Заключительная – Оздоровительный бег заканчивается постепенным замедлением темпа и переходом на обычную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений, после этого необходимо провести упражнения на расслабление мышц.

Полоса препятствий – это эффективное, комплексное средство для развития двигательной активности и творческого мышления у детей. Полоса препятствий развивает координацию движений, основные физические качества: силу, быстроту, ловкость, гибкость, общую выносливость. Тренируется самостоятельность, ответственность и самостраховка ребенка. Дети учатся решать задачи, искать выход в трудных ситуациях.

Структура утренней гимнастики:

1. Вводная часть • построение в шеренгу, строевые упражнения

- 2-3 вида ходьбы с различным положением рук;
- 1-2 вида бега в чередовании с ходьбой, 2-3 раз.

Начинается с построения (команда: «В одну шеренгу становись!») выполнения строевых упражнений (команды: «Напра-во!», «Нале-во!», «Кругом!», перестроение из одной шеренги в две и обратно). Продолжается разновидностями ходьбы с различным положением рук в чередовании с бегом и его разновидностями, учитывая возрастные особенности дошкольников. В начале года малышей не строят, они ходят и бегают стайкой, в рассыпную. После бега переход на ходьбу, с выполнением упражнений на дыхание, перестроение для проведения О.Р.У.

2. Основная часть О.Р.У.

Младшая – в круг;

Средняя – круг, звенья;

Старшая – звенья, 2,3-колонны;

Подготовительная – 2,3,4 – колонны.

Воспитатель делает упражнения вместе с младшими дошкольниками: дети повторяют движения за взрослым. Начиная со средней группы, педагог даёт словесное описание упражнений, обращает внимание на трудные движения и демонстрирует технику выполнения. Дети старшего возраста делают утреннюю гимнастику самостоятельно. Для показа движений выбирается один из воспитанников. Педагог следит за выполнением упражнений всех детей, в индивидуальном порядке исправляет технические ошибки в движениях.

Во время утренней гимнастики воспитатель использует устный счёт и словесные указания, чередует их, тем самым задаёт ритм движениям. «Раз-два, три-четыре». Когда воспитатель становится наблюдателем, он обязательно продолжает считать (это нельзя поручать ребёнку, демонстрирующему движения). В старших группах к словесным указаниям добавляются жесты.

Во время проведения утренней гимнастики воспитатель следит за внешними признаками утомляемости, выбрав правильное место педагога.

- ритмическая гимнастика, подвижная игра, непрерывный бег; полоса препятствий.
- упражнение на дыхание для мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц туловища;
- для ног;
- комбинированные упражнения;
- прыжки в чередовании с ходьбой на месте.

3. Заключительная часть: (ходьба, легкий бег с выполнением упражнений на дыхание, с заданием воспитателя)

В утренней гимнастике используются общеразвивающие упражнения, строевые упражнения, основные виды движений, которые разучиваются на занятиях физкультурой, закрепляются на утренней гимнастике и в свободное время.

Для разновозрастной группы подбираются упражнения доступные всем детям. Приступают к выполнению каждого задания одновременно, действуют под счёт со словесными указаниями. Младшие заканчивают выполнять и отдыхают, старшие делают дополнительные подходы под счёт.

Темп утренней гимнастики высок. На демонстрацию движений, словесные инструкции, раздачу атрибутов отводится, как можно меньше времени. Чем старше воспитанники, тем короче промежуток между упражнениями. Систематическое выполнение утренней гимнастики способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, она в то же время создаёт бодрое, жизнерадостное настроение, воспитывает привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями.