

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад №1
комбинированного вида п. Вейделевка Вейделевского района Белгородской области
Подготовила: инструктор по физической культуре
Ярая Елена Николаевна

Консультация

«Методика проведения утренней гимнастики для детей всех возрастных групп»

Гимнастика имеет оздоровительное значение при условии систематического ее выполнения детьми. Утренняя гимнастика улучшает деятельность сердечно - сосудистой, нервной и дыхательной систем, усиливает обмен веществ, укрепляет и развивает мышцы, повышает настроение и работоспособность, способствует приобретению хорошей осанки. Активизируя деятельность всех органов и систем, утренняя зарядка содействует укреплению здоровья.



Построение комплексов оздоровительной гимнастики должно опираться на основные структурные принципы и соответствовать общепринятой

схеме. Как правило, комплексы гимнастики включают различные виды ходьбы и бега (иногда несложные игровые задания); общеразвивающие упражнения с предметами и без них, подвижные игры малой и средней активности, эстафеты.

Ходьба и бег в начале гимнастики – это небольшая разминка, затем дети выполняют упражнения общеразвивающего характера для мышц спины, плечевого пояса, живота и ног.

Упражнениям общеразвивающего характера отводится основная роль. Их многофункциональность способствует оздоровлению организма, развивает силы мышц, подвижность суставов, формирует правильную осанку и умение ориентироваться в пространстве.

Правильное соблюдение исходных положений – обязательное условие при выполнении каких-либо гимнастических упражнений. Объяснение и показ упражнений воспитателем должны быть четкими и краткими.

Игровые задания, подвижные игры малой и средней активности служат дополнением к двигательной нагрузке оздоровительного комплекса, вносят разнообразие и доставляют детям радость и удовольствие.

В заключение комплекса, как правило, проводится ходьба в умеренном темпе или несложное игровое задание для приведения всех функций и систем организма детей в относительно спокойное состояние.

Оздоровительную гимнастику можно проводить (в зависимости от погодных условий) в зале, на площадке, на лужайке, можно вносить в

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад №1
комбинированного вида п. Вейделевка Вейделевского района Белгородской области

Подготовила: инструктор по физической культуре

Ярая Елена Николаевна

комплексы изменения и дополнения. Главное чтобы дети были здоровы, веселы и занимались с удовольствием.

Утренняя гимнастика с детьми раннего возраста.

Впервые утренняя гимнастика включается в режим дня в первой младшей группе. Она проводится сначала года ежедневно со всеми воспитанниками группы одновременно. Продолжительность ее до 5 минут.

Учитывая, что многие дети третьего года жизни не сразу включаются в организованную воспитателем деятельность, отстают во времени при выполнении заданий, следует очень тонко и дифференцированно подходить к отдельным детям, не настаивать на обязательном участии каждого в утренней гимнастике.

Содержание гимнастики составляет 3-4 общеразвивающих упражнения, ходьба, бег и подскоки. Начинается гимнастика с кратковременной ходьбы, чередующейся с медленным бегом в течение 20 – 30 секунд, и построение группы. Наиболее удобно в этом возрасте построение в круг. В начале года лучше применять построение в рассыпную, так как дети еще плохо ориентируются. Вводная и заключительная ходьба могут совершаться группкой в определенном направлении или парами, держась за руки, в рассыпную или друг за другом. Ходьба должна быть спокойной неторопливой. Построившись, дети приступают к выполнению упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и рук, ног, спины, живота и всего туловища.

Общеразвивающие упражнения подбираются из числа рекомендованных для занятий упражнениями. 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.

Количество повторений каждого упражнения 4 – 5 раз, оно зависит от характера движений, их сложности и подготовленности детей.

Из упражнений в названной последовательности составляется комплекс, который без существенных изменений выполняется в течение 2 недель подряд.

При выполнении упражнений утренней гимнастики детям этого возраста характерна динамичность и наличие чрезвычайно малого количества законченных зафиксированных положений. Почти все движения производятся последовательно. Этим определяются особенности объяснения и показа упражнений.

Утренняя гимнастика для детей во второй младшей группе.

Организация утренней гимнастики во второй младшей группе ничем по существу не отличается от организации ее в первой младшей группе. Если в начале года можно допустить, чтобы кто-то из детей не принимал участия в утренней гимнастике, то через 1,5 – 2 месяца заниматься должны все. Нужно постепенно приучать детей включаться в нее без лишних напоминаний. Увеличивается продолжительность утренней гимнастики (5 - 6 минут).

Комплексы утренней гимнастики состояются из 4 – 5 упражнений общеразвивающего характера. Обязательно включаются в их содержание ходьба, подскоки на месте, бег.

В начале утренней гимнастики дается кратковременная ходьба разными способами (со сменой направления, на носочках и др.). Ходьба может совершаться в любом построении: друг за другом, врассыпную, парами не держась за руки. Она чередуется с бегом.

Затем дети становятся в круг, в шеренгу, звенья (с помощью воспитателя) или располагаются в свободном построении для выполнения общеразвивающих упражнений. В первом полугодии используются преимущественно упражнения, разученные детьми в прошлом году. Это способствует их повторению и закреплению, дает возможность детям, вновь поступившим в группу, подтянуться до общего уровня. Применяются также упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук, ног, спины, живота и всего туловища. Эти упражнения чаще всего основаны на образном подражании. Распространены общеразвивающие упражнения с кубиками, флажками, колечками, мячами средних размеров. Последовательность упражнений та же. Широко распространены исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине и на животе. Повторение упражнений в этой возрастной группе 5 – 6 раз. Оно зависит от сложности и характера упражнений, подготовленности и эмоционального состояния детей. В заключении следует бег, подскоки на месте или подвижная игра, хорошо знакомая детям, с очень простыми правилами и содержанием.

Комплекс утренней гимнастики без особых изменений повторяется подряд 2 недели. Во время выполнения утренней гимнастики важно следить за качеством движений детей, четкостью фиксируемых поз. Добиваясь сходства движения с образцом в общих чертах, воспитатель следит за тем, что бы оно выполнялось указанным способом. На протяжении всей гимнастики воспитатель действует совместно с детьми, показывая и поясняя упражнения, правильные способы движения. Однако воспитатель не выполняет с детьми упражнения до конца. Прodelав 2 – 3 раза и задав темп выполнения, он продолжает вести упражнение словесно, одновременно наблюдая за действиями детей, делая необходимые указания, по ходу движения.

Утренняя гимнастика с детьми среднего возраста.

Дети пятого года жизни более самостоятельны при подготовке и участии в утренней гимнастике. Продолжительность ее 5 - 6 минут.

В содержание утренней гимнастики включаются упражнения в ходьбе, беге, подскоки на месте и 4 – 5 упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и рук, шеи, ног, живота и спины. Структура построения утренней гимнастики та же, что и в предыдущей группе. Начинается утренняя гимнастика со строевых упражнений, затем продолжается недлительной ходьбой, которая не должна быть однообразной и скучной. Она совершается в любых построениях: друг за другом, парами, врассыпную и др. Постепенно ходьба переходит в легкий бег.

Для выполнения общеразвивающих упражнений дети выстраиваются в звенья, постепенно используется и построение в 2 колонны. Схема расположения общеразвивающих упражнений в комплексе утренней гимнастики такая же, как и в предыдущих группах: сначала упражнения для плечевого пояса и рук, затем для ног и туловища. Содержание комплексов составляют упражнения знакомые детям. Используются всевозможные общие исходные положения (стоя, сидя, лежа, на коленях) и разные исходные положения рук (в стороны, вперед и т. д.).

Помимо мелких предметов для упражнений применяются кубы средних размеров, кегли, мячи. Количество повторений 4 – 6 раз. После общеразвивающих упражнений проводятся подскоки на месте. Они становятся разнообразней: ноги врозь – ноги вместе; с поворотами вокруг; перепрыгивая вперед-назад через лежащую на полу ленту; продвигаясь вперед вокруг кеглей. Дозировка 15 – 20 подскоков (1-2 раза). Они могут быть заменены бегом на месте или по залу, переходящим в спокойную ходьбу.

Каждый комплекс утренней гимнастики повторяется 2 недели подряд. Некоторые упражнения могут меняться. В средней группе сохраняется значение утренней гимнастики для привлечения внимания детей к коллективным формам деятельности и для организованного начала дня в детском саду. Вместе с тем возрастает ее роль в активизации функциональной деятельности организма ребенка. С детьми пятого года жизни утренняя гимнастика проводится в хорошем, бодром темпе, без длительных пауз между упражнениями.

Особенность объяснения упражнений – краткость и четкость. Воспитатель лишь напоминает схему упражнения, последовательность его частей, например: «поставили ноги на ширине плеч, руки на пояс, наклоны вперед. Начали! Раз – два – три, выпрямились».

Таким образом, указания воспитателя сопутствуют выполнению упражнения. В ряде случаев можно прибегать к имитациям. Пояснения чаще всего сливаются с показом, возрастает значение качества показа воспитателя. Необходимы четкие исходные положения и зафиксированные промежуточные положения (сидя – ноги подтянуть, колени вместе, ближе к груди, выпрямить, ноги вместе, оттянуть носочки). Инструктор постепенно приучает детей действовать одновременно, в общем темпе, более настойчиво приучает детей к правильному положению корпуса во время выполнения упражнений.

Необходимо напоминать и показывать детям, когда во время упражнений удобно совершать вдох и выдох, следить, чтобы они не задерживали дыхание во время бега и подскоков.

Бег и подскоки являются обязательной составной частью всех комплексов утренней гимнастики. Именно эти упражнения оказывают наибольшую функциональную и эмоциональную нагрузку на организм ребенка. Выполняемые ежедневно в больших дозах, они ведут к положительному тренировочному эффекту. В начале утренней гимнастики не применяется быстрый бег широким шагом. Наоборот, бег дается в умеренном темпе, мелкими шажками, с постановкой ноги с носка, руки свободно согнуты, корпус прямо, смотреть вперед. В конце утренней гимнастики бег должен быть активным, энергичным. Во время подскоков воспитатель задает определенный темп. Высокий темп объясняется тем, что дети пятого года жизни подпрыгивают на месте еще не высоко, лишь слегка отрывая носки от пола.

Если дети сильно возбуждены после бега и прыжков, надо дать им успокоиться. Для этой цели, хороша спокойная ходьба на месте или некоторые дыхательные упражнения (руки в стороны – вдох, руки опустить – выдох; руки вниз – назад – вдох, руки опустить – выдох, то же, поднимаясь на носки и т. п.).

Утренняя гимнастика с детьми старшего и подготовительного дошкольного возраста.

Утренняя гимнастика становится привычной формы ежедневной физической культуры. Продолжается утренняя гимнастика 8 – 10 минут.

Упражнения в ходьбе должны быть разнообразными. Широко 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.

В комплексе используется 5 – 6 (8 - 10) общеразвивающих упражнений. Для их выполнения удобнее всего построение в колонны «2, 3, 4». В колоннах дети размыкаются так, чтобы не мешать друг другу. Для удобства проведения упражнений сидя и лежа целесообразно применить поворот всех детей в пол-оборота направо или налево.

На утренней гимнастике в старшей группе несколько возрастает объем общеразвивающих упражнений без предметов. Включаются упражнения с гимнастическими палками, обручами, скакалками. Каждое упражнение повторяется 6 – 8 раз. Подскоки на месте с разными сочетаниями движений рук и ног, с продвижением вперед и назад, с перепрыгиванием и подпрыгиванием. Как и в других группах, один комплекс утренней гимнастики проводится 2 недели. По своему усмотрению воспитатель может вносить в него уточнение и изменение. Основная особенность утренней гимнастики в старших группах – ответственное отношение детей к ее выполнению.

На утренней гимнастике воспитатель требует точности положений и направлений движения частей тела, умения выполнить упражнение в соответствии со счетом или темпом музыкального сопровождения.

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.

Так как на утренней гимнастике применяются известные детям упражнения, то объяснение их имеет некоторую специфику – оно должно быть очень четким и кратким, фактически только напоминающим детям исходное положение, вид движения (наклоны, приседание и т. д., требования к его качеству).

Пояснения упражнения сочетается с показом лишь впервые дни освоения комплекса. Причем к показу воспитатель широко привлекает детей, хорошо владеющих движением.

Дети старшего дошкольного возраста быстро запоминают последовательность упражнений в комплексах. Они успешно проделывают их без сопровождающего примера инструктора. В крайнем случае, они ориентируются на впереди или рядом стоящих детей. Это дает возможность инструктору не находиться все время впереди группы, а ходить между рядами детей, тщательно наблюдать за упражнением каждого, оказывать индивидуальную помощь. Важно не сбиваться с темпа и ритма подсчета, регулирующего совместные действия детей.

На протяжении всей утренней гимнастики воспитатель неоднократно привлекает внимание к осанке детей, напоминая о необходимости не

задерживать дыхание, дышать глубоко, согласовывать вдох и выдох с наиболее подходящими для этого фазами движения (руки в стороны – вдох, руки вниз – выдох и т. д.). Некоторые упражнения связаны с небольшим естественным напряжением. В момент такого напряжения происходит кратковременная задержка дыхания на вдохе, затем последовательный вдох и выдох.

В конце утренней гимнастики дети могут прочитать речёвку, в которой подчеркивается значение утренней гимнастики: «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»

Памятка для воспитателей **«Методика проведения утренней гимнастики»**

Вводная часть

1. Построение;
2. Различные виды ходьбы;
3. Постепенный переход на бег. Бег. Ходьба. Дыхательные упражнения;
4. Построение (в круг, шеренги, звеньями, колоннами (2,3,4, в рассыпную);

Основная часть

5. ОРУ (общеразвивающие упражнения)
 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
 - упражнения для мышц туловища;
 - упражнения для мышц нижних конечностей;
 - упражнения в положении сидя и лёжа;
 - прыжки;

Заключительная часть

6. Ходьба;
7. Дыхательные упражнения.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад №1
комбинированного вида п. Вейделевка Вейделевского района Белгородской области
Подготовила: инструктор по физической культуре
Ярая Елена Николаевна

Ориентировочная таблица для занятий утренней гимнастикой

Возраст	Продолжительность	Кол-во общеразвивающих упражнений	Дозировка упражнений
3-4 года	4-5 мин.	4-5	5-6 раз
4-5 лет	5-6 мин.	5-6	6-7 раз
5-6 лет	6-8 мин.	6-8	7-8 раз
6-7 лет	8-10 мин.	8-10	8-10 раз