

Организация и проведение утренней гимнастики в ДОУ

Методические рекомендации для педагогов ДОУ по проведению утренней гимнастики



В свете решения приоритетной задачи государства о сохранности здоровья населения, основным направлением работы педагогов ДОУ является сохранность и укрепление здоровья дошкольников.

Утренняя гимнастика входит в ряд физкультурно-оздоровительных мероприятий ДОУ, направленных на полноценное физическое развитие и укрепление здоровья детей.

Увлекательная, подобранная в соответствии с возрастными потребностями и возможностями детей дошкольного возраста, утренняя гимнастика, способствует развитию у детей интереса к занятиям физической культурой и спортом, воспитанию в детях целеустремленности, организованности, инициативности, желания

ежедневно выполнять физические упражнения, формирует основы здорового образа жизни.

1. Задачи и значение утренней гимнастики

Задачей утренней гимнастики в детском саду является укрепление здоровья, физическое совершенствование и осуществление разносторонней физической подготовленности ребенка к многообразной деятельности.



Так же утренняя гимнастика в детском саду имеет и большое воспитательное значение. Систематическое проведение утренней гимнастики воспитывает у детей привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организованно начать день, способствует четкому выполнению режима дня, учит согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное ощущение.

Проведение утренней гимнастики на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении способствует закаливанию детского организма, вырабатывает стойкость к различным воздействиям окружающей среды.



Введение в комплексы упражнений корригирующего характера способствует формированию свода стопы и правильной осанки. Таким образом, утренняя гимнастика является многосторонним физкультурно-оздоровительным процессом, систематически оздоравливающим детский организм.

2. Организация утренней гимнастики

Утренняя гимнастика обязательная часть режима дня и проводится ежедневно перед завтраком согласно графику проведения. Перед занятием помещение проветривается, оптимальная температура для проведения утренней гимнастики в помещении 16 градусов.

Утренняя гимнастика в детском саду рассматривается как важный элемент двигательного режима, выполняя упражнения утренней гимнастики, ребенок должен получать приподнятое эмоциональное состояние и настоящую радость движений. Не должно быть гимнастики по принуждению. Если кто-то из детей не хочет заниматься сегодня, не надо его принуждать, главное, впоследствии понять причину такого поведения и подобрать индивидуальные формы воздействия.

3. Структура утренней гимнастики

Как любое физкультурное мероприятие, утренняя гимнастика, начинается с разминки и заканчивается восстановительными упражнениями. Поскольку утренняя гимнастика не продолжительна, физические нагрузки в ней не велики.

Утренняя гимнастика состоит из 3 частей:

- вводная
- основная





- заключительная
Каждая часть имеет свои задачи и содержание.

3.1. Вводная часть утренней гимнастики

Задачи:

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

Содержание:

- построения (в колонну, в шеренгу, круг);
- строевые упражнения (повороты и полуобороты налево,

направо, кругом);

- перестроения (из одной колонны в две, из двух колонн в четыре, в круг, несколько кругов, смыкания и размыкания приставными шагами в сторону);
- непродолжительная ходьба в чередовании с упражнениями, способствующими укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию осанки (ходьба на носках, с различным положением рук, ходьба с высоким подниманием коленей, на пятках, перекрестным шагом);
- бег друг за другом и в рассыпную или в сочетании с прыжками.

3.2. Основная часть утренней гимнастики

Задачи:

- укрепление основных мышечных групп;
- формирование правильной осанки.

Содержание: выполнение комплекса общеразвивающих упражнений
Упражнения выполняются в определенной последовательности: сначала даются упражнения для укрепления плечевого пояса и рук, которые способствуют расширению грудной клетки, хорошему выпрямлению позвоночника, развитию дыхательных мышц; затем упражнения для мышц туловища; далее следуют упражнения для развития мышц ног и укрепления свода стопы. После упражнений с большой нагрузкой следует повторить первое упражнение или аналогичное ему.

Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей и их физической подготовленности.



3.3. Заключительная часть утренней гимнастики

Задачи: восстановить пульс и дыхание

Содержание:

- дети младшего возраста выполняют прыжки или бег, переходящие в заключительную ходьбу;
- дети старшего возраста выполняют прыжки в сочетании с бегом, затем заключительную ходьбу с выполнением различных заданий; после заключительной ходьбы проводится малоподвижная игра.

Продолжительность утренней гимнастики

1 младшая группа – 4-5 минут

2 младшая группа – 5-6 минут

Средняя группа – 6-8 минут

Старшая группа – 8-10 минут

Подготовительная группа – 10-12 минут



Количество общеразвивающих упражнений

1 младшая группа – 4-5 упражнений

2 младшая группа – 5-6 упражнений

Средняя группа – 6-7 упражнений

Старшая группа – 6-8 упражнений

Подготовительная – 6-10 упражнений

4. Формы проведения утренней гимнастики

Используются различные формы проведения утренней гимнастики:

- традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений;
- обыгрывание какого-нибудь сюжета: «Путешествие в лес», «Зоопарк», «Жучки» и др.;
- игрового характера (из 3-4 подвижных игр);
- с использованием элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов;

- оздоровительный бег (проводится на участке в течение 3-5 минут с постепенным увеличением расстояния, интенсивности, времени);
- с использованием полосы препятствий (можно создавать различные полосы препятствия с использованием разнообразных модулей).

5. Требования к комплексам упражнений для утренней гимнастики

Сочетание физических упражнений, подобранных в определенном порядке, составляет комплекс. Обычно комплекс упражнений для утренней гимнастики составляется из упражнений, разученных на физкультурных занятиях или из упражнений, не требующих продолжительного разучивания.

При составлении комплекса необходимо руководствоваться следующими требованиями:

- комплекс должен содержать упражнения для всех групп мышц;
- в комплексе для выполнения упражнений используются различные построения;
- упражнения должны выполняться из разных исходных положений;
- подбираются упражнения разной интенсивности, темпа;
- чередуются комплексы с различными пособиями и без предметов;
- используется музыкально-ритмичное сопровождение (бубен, счет, хлопки, звукозапись);
- каждый комплекс должен быть интересен детям.



Один и тот же комплекс повторяется в течение двух недель.

Необходимо помнить, что содержание комплекса утренней гимнастики, как и дозировка упражнений различны для детей разных возрастных групп.

Для того, чтобы упражнения утренней гимнастики оказали на ребенка желаемое влияние, важно добиваться четкости, точности выполняемых движений, их достаточной интенсивности.



6. Планирование утренней гимнастики

Чтобы достичь эффективного влияния утренней гимнастики на организм ребенка, надо составить план-конспект, определить последовательность упражнений, продумать и правильно записать методические указания.

Воспитатель должен при этом помнить о способах организации детей, дозировке и темпе упражнений, методах их проведения, характере показа, объяснений и указаний.

Чтобы дать правильную оценку своих действий на утренней гимнастике, надо систематически вести наблюдение за качеством выполнения упражнений, за самочувствием детей, их поведением.

ЭТО ВАЖНО!

Травмоопасные упражнения, не рекомендованные к применению в ДОУ:

1. Наклоны с прямыми ногами в положении стоя (показ воспитателя – идеально).
2. Упражнения «плуг», «мельница», «мостик», «шпагат».
3. Быстрые вращения головой.
4. Сильное разгибание шеи.
5. Продолжительная работа рук над головой.
6. Быстрая амплитуда махов с отягощением.
7. Поднятие гантели хват снизу.
8. Наклон к пяткам назад.
9. Упражнения на пресс с прямыми ногами в положении сидя и лёжа.
10. Сильное прогибание колен наружу.
11. Переразгибание локтевых суставов (н-р, махи прямыми руками в стороны).
12. Глубокий присед ниже линии колен (с опорой у стены можно).
13. Наклон в стороны из исходного положения пятки вместе, носки врозь.
14. Стояние на пальчиках ног длительное время.
15. Махи прямыми ногами назад, стоя на коленях и ладонях.
16. Резкие прямые махи прямыми ногами. Продолжительное удерживание статических поз.

