

Утренняя гимнастика



Понятие утренней гимнастики

Утренняя гимнастика – это комплекс упражнений, который настраивает и заряжает весь организм ребенка положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день.



Цель утренней гимнастики

- формирование и совершенствование двигательных навыков
- сохранение и укрепление здоровья ребенка
- пробуждение организма ребенка для нормальной жизнедеятельности

Утренняя гимнастика является неотъемлемым организующим моментом, приучает детей к определенной дисциплине и порядку

Задачи утренней гимнастики

- ✓ создать радостный эмоциональный подъем, разбудить организм ребенка, настроить на действенный лад
- ✓ 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

Какой должна быть утренняя гимнастика

1. *Регулярной и систематической.* Оздоровительный эффект достигается с помощью систематического выполнения упражнений
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 также постепенно, чтобы привести организм в относительно спокойное состояние
5. *Разнообразной.* Заменять упражнения на новые, чтобы поддерживать интерес ребенка

Основные требования к утренней гимнастике

К организации а также проведению утренней зарядки существует ряд определенных требований

- **гигиенические** – выполнять утреннюю гимнастику следует в предварительно проветренной комнате или на открытом воздухе (в летнее время). Для упражнений на полу необходимо использовать коврик
- **педагогические** – упражнения необходимо выполнять в определенной последовательности. Дозировка нагрузки гимнастики должна быть такой, чтобы дети испытывали чувство бодрости, а не усталости
- **требования к одежде** – одежда для утренней гимнастики должна быть изготовлена из натуральных мягких материалов, на ногах удобная обувь или чешки
- **музыкальное сопровождение** – чаще всего в детских садах при проведении гимнастики музыкальным инструментом воспитателя является бубен. Он помогает ощущать ритм при выполнении тех или иных упражнений

Содержание утренней гимнастики

Комплекс упражнений для утренней гимнастики включает в себя несколько частей

1. Вводная часть. Решает психологическую задачу: организовать и активизировать внимание детей, вызвать интерес, создать бодрое настроение
2. Основная часть. В ней формируются двигательные навыки, развивающие физические навыки. Общеразвивающие упражнения могут выполняться как с предметами, так и без них, также может использоваться нестандартное оборудование (самодельные ленты, мешочки, мячики и т.д)
3. Заключительная часть. Ее назначение снизить физическую нагрузку, привести ребенка в спокойное состояние

Формы утренней гимнастики

В детском саду используются различные формы проведения утренней гимнастики, ниже приведены некоторые из них

- традиционная форма с применением общеразвивающих упражнений
- обыгрывание какого-нибудь сюжета («на прогулке», «мы в лес ходили»)
- игрового характера (из 3-4 подвижных игр)
- с использованием элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов



Методика утренней гимнастики и ее особенности

В процессе утренней гимнастики необходимо обеспечить правильную физическую, психическую и эмоциональную нагрузку. Она зависит от общего хода и продолжительности

Для первой младшей группы продолжительность зарядки составит 4-5 минут

Для 2 младшей группы – 5-6 минут

Для средней группы – 6-8 минут

Для старшей группы – 8-10 минут

Воспитатель, правильно чередуя упражнения, используя различные приемы и давая умеренную нагрузку, создает интерес у детей к утренней гимнастике.

Целесообразно в начале и конце утренней гимнастики давать различные виды ходьбы, в целях предупреждения плоскостопия, в следующем порядке: обычная ходьба, ходьба на носках, пятках и сводах стоп. Такое сочетание повторяется 6-8 раз

Методика утренней гимнастики и ее особенности

Общеразвивающие упражнения для утренней гимнастики подбираются в определенной последовательности.

В начале даются упражнения для мышц рук и плечевого пояса, затем целесообразны упражнения, укрепляющие мышцы туловища и ног. Количество ОРУ и их дозировка увеличивается с возрастом детей, по мере улучшения их физического развития и подготовленности. При проведении ОРУ с предметами необходимо продумать порядок их раздачи и сбора, предусмотреть такое построение группы, чтобы дети не мешали друг другу. В ходе выполнения утренней гимнастики воспитатель закрепляет у детей навыки правильного дыхания

Комплекс упражнений для детей младшего дошкольного возраста

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении, на месте, повернуться ко взрослому

1. «ПОТЯНУЛИСЬ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки вдоль тела.

Выполнение: поднять руки вверх, опустить.

Повторить: 4 раза.

2. «ПОКЛОНИЛИСЬ»

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед, пальцы рук тянутся к полу, выпрямиться.

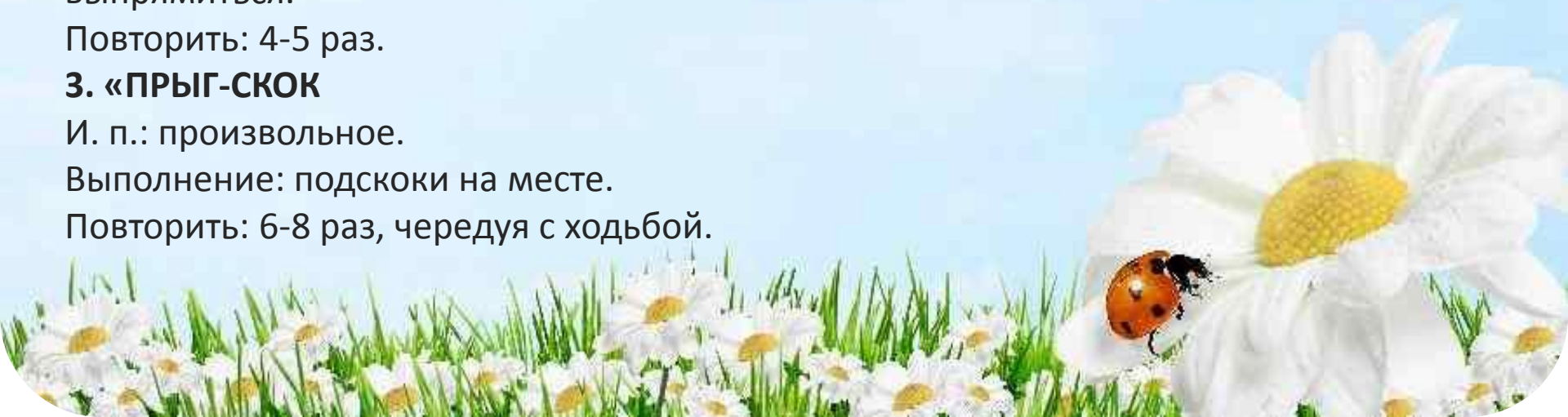
Повторить: 4-5 раз.

3. «ПРЫГ-СКОК

И. п.: произвольное.

Выполнение: подскоки на месте.

Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.



Комплекс упражнений для детей младшего дошкольного возраста

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении, медленный бег, ходьба на месте, повернуться ко взрослому.

1. «СОЛНЫШКО»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: поднять руки вверх, потянуться, опустить руки. Повторить: 4 раза.

2. «ТУК-ТУК»

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу

Выполнение: наклон вперед, постучать ладонками по коленям.

Повторить: 4-5 раз.

3. «ПРЯТКИ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу

Выполнение: присесть на корточки кисти рук положить на колени.

«дети спрятались»

Повторить: 4-5 раз.

Ходьба в произвольном направлении, на месте.



Спасибо за внимание!

