

Методика проведения утренней гимнастики в детском саду

Утренняя гимнастика - одна из главных форм режима пребывания воспитанников в ДООУ. Она является важным компонентом двигательного режима.

Посредством утренней гимнастики решаются задачи:

- «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад
- стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, (усиливаются все физиологические процессы — дыхание, кровообращение, обмен веществ, что создает условия для увеличения работоспособности)
- способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка, и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Кроме того, она обеспечивает организованное начало дня в детском саду, дает возможность переключить внимание воспитанников на совместные формы деятельности. Большое значение для решения задач физического воспитания имеет выполнение утренней гимнастики под музыку: помогает создать правильные представления о характере движений, их темпе и ритме. Музыка дисциплинирует занимающихся, повышает их внимание и работоспособность. Положительные эмоции, возникающие во время упражнений под музыку, усиливают их физиологический эффект.

Для проведения утренней гимнастики необходимо выполнение ряда условий:

- одежда для утренней гимнастики должна быть изготовлена из натуральных, легких материалов
- на ногах — удобная обувь (чешки) или носки с прорезиненной подошвой. Можно заниматься и босиком.
- Соблюдение гигиенических требований к проведению утренней зарядки: выполнить проветривание и влажную уборку в помещении.
- В теплое время года зарядка проводится на открытом воздухе.



Упражнения утренней гимнастики необходимо выполнять в определённой последовательности.

Построение утренней гимнастики

Начинается гимнастика со строевых упражнений, с построения детей в шеренгу или колонну по одному, затем даются повороты на месте (направо, налево). Потом даются разные виды ходьбы в чередовании с бегом. После ходьбы и бега дети перестраиваются для выполнения общеразвивающих упражнений (в круг – в младших группах, в колонны – в средних, старших и подготовительных к школе группах). Закончив общеразвивающие упражнения, дети приступают к выполнению прыжков и интенсивного бега. Интенсивный бег переходит в интенсивную ходьбу, которая заканчивается шагом на месте и остановкой.

Таким образом, в процессе утренней гимнастики, постепенно включаются в работу все основные группы мышц. После наиболее высокой физической нагрузки, во время бега или прыжков, происходит постоянное ее снижение, во время ходьбы и к моменту остановки состояние организма должно вернуться к прежней норме.

Подбор упражнений для утренней гимнастики

На утреннюю гимнастику выносятся комплекс, разученный на физкультурных занятиях. Выполняется комплекс в течении 2 –х недель. Потом в него вносятся изменения, они могут выражаться в увеличении дозировки, изменении темпа, структуры упражнения. Содержание каждого комплекса составляют упражнения, расположенные в определенном порядке:

- упражнения для развития и укрепления мышц плечевого пояса
- для развития мышц брюшного пресса и ног
- для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника

Методика проведения утренней гимнастики

Утренняя гимнастика должна проводиться в точно установленное по режиму время.

На утренней гимнастике не происходит обучения упражнениям, поэтому предварительное объяснение и показ упражнений

воспитателем не используется. На раздачу физкультурного инвентаря и перестроения отводится минимальное время.

Продолжительность утренней гимнастики в разных возрастных группах составляет:

- во второй младшей группе— 5—6 мин;
- в средней группе — 6—8 мин;
- в старшей группе— 8—10 мин;
- в подготовительной к школе группе — 10—12 мин.

Количество общеразвивающих упражнений, их дозировка указаны в методических рекомендациях «Программа воспитания и обучения в детском саду»

1 мл. группа: 3-4 упражнения, количество повторений 4-5 раз

2 мл. группа: 5-6 упражнений, количество повторений 5-6 раз

Средняя группа: 6-7 упражнений, количество повторений 5-6 раз

Старшая группа: 6-8 упражнений, количество повторений 5-8 раз

Подготовительная к школе группа: 8-10 упражнений, количество повторений 6-10 раз

При этом упражнения для рук и плечевого пояса повторяются больше раз (8-10), а более трудные, для мышц живота, спины 4-6 раз.

Упражнения могут выполняться в разном темпе, например, сначала 2-3 раза в медленном, потом 3-4 раза в быстром и затем снова 2-3 раза в медленном темпе. Это увеличивает физическую нагрузку, способствует развитию быстроты, усиливает интерес детей к выполнению упражнений.

Общеразвивающие упражнения могут выполняться из разных исходных положений тела: стоя, сидя, лежа на спине или животе.

Упражнения для рук и плечевого пояса чаще выполняются из исходного положения «основная стойка» (пятки вместе, носки врозь). В упражнениях для мышц живота и спины нередко применяется исходное положение стойка «ноги врозь» (на ширине плеч или шире плеч). В младших группах такая стойка должна быть предпочтена всем другим. В старших группах применимы 2 стойки: основная – в

упражнениях для мышц верхних и нижних конечностей и ноги на ширине плеч при выполнении упражнений для мышц живота и спины.

В младших группах воспитатель выполняет упражнения вместе с детьми, применяя игровые приемы, имитацию. Важно, чтобы дети делали гимнастику с желанием, интересом. Недопустимо принуждать их заниматься утренней гимнастикой.

Во 2 младшей группе в утреннюю гимнастику можно включать упражнения на внимание, танцевальные движения. Со 2 мл. группы необходимо приучать детей выполнять упражнения в общем для всех темпе, соблюдать правильное положение туловища, сохранять заданное направление. Педагог выполняет упражнения вместе с детьми по 2-3 раза, после чего просто подсказывает им последовательность движений, осуществляет общий контроль.

В средней группе утренняя гимнастика должна проводиться в среднем и быстром темпе, без длительных объяснений и пауз. Имитация используется только в том случае, когда надо подчеркнуть особенности упражнения, улучшить качество его выполнения.

Со 2 половины средней группы, в старшей и подготовительной группе педагог называет упражнение, дает команду для и. п. (и. п. принять). После чего дети начинают выполнять упражнения вместе с воспитателем. Однако воспитатель выполняет упражнения вместе с детьми 2-3 раза и не всегда делает все упражнения. Если, например, выполняется наклон с опусканием головы вниз, повороты в стороны, при которых воспитатель не видит детей, то ему целесообразнее наблюдать за выполнением упражнения детьми, регулировать темп и, если нужно, помогать короткими указаниями.

Указания воспитателя должны быть краткими, направлены на уточнение представления об элементах упражнения и способствовать правильному их выполнению. Этому помогает сочетание счета со словами или даже замена счета конкретными словами, например, вместо «раз» воспитатель говорит «присели», «спина прямая». Воспитатель должен подумать, когда при повторении упражнения будет применять счет, когда заменит его словами.

Во время утренней гимнастики воспитатель внимательно наблюдает за каждым ребенком, при необходимости оказывает помощь отдельным детям, дает указания, подбадривает.



Воспитатель следит за дыханием детей, требуя фиксации выдоха словом или звуком.



Целесообразным является применение на утренней гимнастике предметов (атрибутов) при условии четкой раздачи их детям. Применение предметов (палок, флажков, мячей, кубиков) увеличивает напряжение мышц, вызывает у детей интерес к движениям и способствует более правильному их выполнению, позволяет закреплять навыки обращения с предметами и ориентировки в пространстве. При проведении упражнений с предметами нужно продумать порядок их раздачи и сбора. Предусмотреть такое построение группы, чтобы дети не мешали друг другу.



Погремушка – первый предмет, который можно дать детям в упражнениях, она вызывает радость, повышает мышечное напряжение, оказывает комплексное воздействие на анализаторы: зрительный, слуховой, тактильно-двигательный. Погремушка должна быть красочной, приятной на ощупь, удобной формы для захватывания всей кистью.



Таким образом, утренняя гимнастика является неотъемлемым организующим моментом в режиме дня дошкольного учреждения и важной составной частью физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.



Литература

1. Методические рекомендации к «Программе воспитания и обучения в детском саду»
2. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста – М., «Просвещение», 1972. С. 203 – 208.
3. Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Изд. 2-е, перераб. и доп. – М., «Просвещение», 1976. С.189 – 192.