

Консультация для педагогов

**«Организация и методика проведения
утренней гимнастики»**

Утренняя гимнастика - одно из важных средств оздоровления и воспитания дошкольника.

1. Значение утренней гимнастики в режиме дня.
2. Задачи.
3. Варианты проведения.
4. Структура и содержание гимнастики.
5. Возрастные особенности организации.
6. Методы обучения.
7. Моторная плотность.

1. Значение.

Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима ребенка в течение дня. Это комплекс специально подобранных упражнений, направленных на улучшение деятельности сердечно-сосудистой, нервной, дыхательных систем, укрепление и развитие мышц и закаливания организма. У систематически занимающихся утренней гимнастики пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность.

2. Задачи.

Оздоровительная задача- «разбудить организм»; настроить его на рабочий лад; активизировать деятельность всех важных систем организма; стимулировать работу всех внутренних органов, способствовать закаливанию, формированию правильной осанки, предупреждать возникновение плоскостопия.

Образовательная- закрепление двигательных умений и навыков (ходьба, прыжки, лазание и т. д.) ; развитие физических качеств (быстрота, ловкость, сила, гибкость, координация и т. д.)

Воспитательная –развитие организованности, дисциплинированности, самостоятельности, «мышечной радости» от движений в коллективе сверстников.

3. Варианты.

-Традиционная (с включением ОРУ) .

-Сюжетная строится на обыгрывании какого-нибудь сюжета. В комплекс подбираются упражнения, объединенные одной сюжетной линией («Путешествие в зоопарк», «Мои любимые игрушки», «По сказке «Теремок» и т. д.)

-Игровая гимнастика построена на п\и разной интенсивности с разными образовательными задачами. В вводной части- мп\и, игра средней подвижности; в основной части -игра высокой подвижности, направленная на совершенствование различных основных движений; в заключительной части –мп\и, хороводы, упражнения на восстановления дыхания.

-Нетрадиционная- это комплекс хорошо изученных ранее ОРУ с использованием нетрадиционного оборудования и пособий, изготовленных руками педагога.

-Ритмическая гимнастика. В комплекс входят строевые упражнения, ОРУ, танцевальные движения, бег, прыжки. Уникальность ритмической гимнастики

заклучается в более быстром темпе, интенсивности движений, в работе одновременно всех мышц и суставов. Веселая, ритмическая музыка создает положительные эмоции. Чаще всего такая утренняя гимнастика проводится в старших и подготовительных группах.

-Комбинированная включает в себя: ОРУ, танцевальные и ритмические движения, п/и и хороводные игры, игровые упражнения.

-Круговая тренировка –это последовательное выполнение заданий, которые строятся на закреплении основных видов движений. Другим словом- это полоса препятствий. Ребенок, двигаясь по кругу, выполняет задание от станции к станции. Такая утренняя гимнастика используется в старшем дошкольном возрасте и требует тщательного продумывания расстановки физ. оборудования.

-Гимнастика с использованием карточек-заданий. На картинках схематически нарисовано выполнение упражнения. Педагог показывает карточку, ребенок самостоятельно выполняет. Используется в старшем дошкольном возрасте.

-Гимнастика с использованием народного фольклора. Строится на народных песнях, потешках, поговорках, пословицах.

4. Структура.

Утренняя гимнастика состоит из 3 частей, каждая из которых имеет свои задачи.

I. Вводная часть. Организует внимание детей, обучает согласованным действиям, подготавливает организм к выполнению более сложных упражнений, вырабатывает правильную осанку и предупреждает плоскостопие. В эту часть включают: построения (колонна, шеренга, круг, строевые упражнения (полуобороты, повороты, перестроения, смыкание и размыкание, разные виды ходьбы, бега, прыжков).

II. Основная часть. Задача этой части-укрепление основных мышечных групп организма, формирование правильной осанки. Входят ОРУ для мышц шеи, рук и плечевого пояса; мышц туловища, брюшного пресса, мышц ног и укрепление свода стопы (прыжки, бег). Обязательно ОРУ должны выполняться из разных и. п. (стоя, сидя, лежа). Выполняться могут парами, тройками, звеньями одновременно. Чередовать ОРУ без предметов и с предметами через каждые 2 недели.

Младшие группы-флажки, погремушки, кубики.

Средний возраст-флажки, мячики, кубики, ленточки, веревочки.

Старший дошкольный возраст-обручи, палки, мячи, скакалки.

III. Заключительная часть. Задача-восстановить сердечный и дыхательный ритм, успокоить организм после физической нагрузки. Входят разные виды ходьбы, мп/и, хороводы, дыхательные упражнения.

Комплексы утренней гимнастики составляются на 2 недели и строятся на упражнениях предварительно разученных ранее. Если некоторые упражнения стали не интересны детям, их можно заменить на новые, несложные или изменить за счет усложнения, сменой и. п., темпа.

5. Возрастные особенности.

Длительность утренней гимнастики.

Млад. гр. - 4-6мин
Сред. гр. - 6-8мин
Стар. гр. - 8-10мин
Под. гр. - 10-12мин

Количество ОРУ в комплексе

Млад. гр. - 3-4
Сред. гр. - 4-5
Стар. гр. - 5-6
Под. гр. - 6-8

Дозировка (повторы) ОРУ в комплексе.

Млад. гр. - 4-5раз
Сред. гр. - 5-6раз
Стар. гр. - 6-8раз
Под. гр. - 8-10раз

При этом упражнения для мышц рук и плечевого пояса повторяются большее количество раз, а более трудные для мышц живота и спины меньше (в стар. и под. гр 4-6раз) .

Продолжительность бега без перерыва.

Млад. гр. - 10-15сек
Сред. гр. -15-20сек
Стар. гр. - до 30сек
Под. гр. -30-40сек.

Бег в 1вводной части после выполнения разных видов ходьбы дается в медленном или среднем темпе в чередовании с ходьбой.

Во 2ой части после выполнения ОРУ бег дается в быстром темпе для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательных систем в чередовании с ходьбой и повторяется 2-3 раза.

Дозировка прыжков (общее количество на утренней гимнастики).

Млад. гр. - 5-10
Сред. гр. -10-15
Стар. гр. - 15-20
Под. гр. - до 30

6. Методы обучения.

Практические

- выполнение упражнений вместе с детьми
- выполнение упражнений ребенком.

Словесные

- название упражнений
- краткое описание
- объяснение выполнения
- указание
- распоряжения и команды

Наглядные

- показ
- имитация
- использование наглядных пособий
- звуковые и зрительные ориентиры

7. Моторная плотность достигается при:

- быстрой и правильной организации детей
- подбором упражнений в соответствии с возрастом
- количеством упражнений, их дозировкой, темпом
- использование музыкального сопровождения
- использование п\и, физ. пособий

«Утренняя гимнастика в саду»

Утренняя гимнастика – это комплекс упражнений, который настраивает, заряжает весь организм человека положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день в целом

Значение утренней гимнастики

Помимо оздоровительной, утренняя гимнастика может решать образовательные и воспитательные задачи. К образовательным задачам можно отнести закрепление двигательных навыков и умений. Стимулирует деятельность головного мозга, улучшает работу сердца и легких, укрепляет мышцы, повышает обмен веществ в организме.

Общие требования к проведению утренней гимнастики:

- Системность проведения.
- Рекомендуется проводить до завтрака.
- Полезно после гимнастики провести водные процедуры.
- Соблюдение гигиенических требований в помещении - влажная уборка, открытая фрамуга до конца гимнастики.
- Не рекомендуется до гимнастики или во время ее готовить столы к завтраку.
- Дети занимаются в облегченной одежде, удобной обуви или в носочках.
- Упражнения должны затрагивать различные мышечные группы: плечевой пояс, ноги, стопы, боковые мышцы туловища и мышцы спины, мышцы брюшного пресса.
- Следить чтобы упражнения выполнялись правильно.

Традиционный комплекс утренней гимнастики выполняется в следующей последовательности:

- непродолжительная ходьба разного вида, постепенно переходящая в бег;
- непрерывный бег в умеренном темпе (1, 5-3 минуты) ;
- разные построения;
- упражнения общеразвивающего воздействия (5-7 упр.) ;
- бег (30 сек.) ;
- подскоки на месте;
- непродолжительная ходьба с дыхательными упражнениями.