

Консультация для воспитателей

«Утренняя гимнастика в детском саду»

Утренняя гимнастика – комплекс специально подобранных упражнений, нацеленных настроить, «зарядить» человека на весь предстоящий день. Её оздоровительная польза заключается в воздействии на организм с учётом анатомо – физиологических и психических особенностей детей. Во время утренней гимнастики решаются задачи физического, умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания, формируются необходимые двигательные навыки, красота и точность движений, развиваются быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость, укрепляется здоровье.

Утренняя гимнастика в детском саду важна не как средство пробуждения, а как организованное общение детей в процессе двигательной деятельности. При этом повышается эмоциональный тонус, являясь результатом «мышечной радости» от движений в коллективе сверстников, снимается психологическое напряжение от расставания с родителями, собирается внимание, дисциплинируется поведение.

В процессе утренней гимнастики необходимо обеспечить правильную физическую, психическую и эмоциональную нагрузку. Физические упражнения благотворнее влияют на организм, когда они вызывают жизнерадостное настроение, положительные эмоции. И воспитатель, правильно чередуя упражнения, давая достаточную нагрузку, создает у детей интерес к утренней гимнастике. Не менее важно эмоционально проводить упражнения, используя различные приемы, музыкальное сопровождение. Однако физические упражнения и музыка не должны чрезмерно возбуждать детей, потому что это может привести к усталости и снижению аппетита. Необходимо соблюдать гигиенические требования к одежде, обуви, месту проведения, оборудованию.

Планирование утренней гимнастики.

Оно тесно связано с планированием всего материала по развитию движений на физкультурных занятиях. Комплексы упражнений утренней гимнастики составляют с учётом требований Программы, уровня физического развития и подготовленности каждого ребёнка, а так же с учётом места проведения (в помещении или на участке), сезонности, наличия физкультурных пособий и инвентаря.

Новый комплекс лучше начинать с понедельника. В плане воспитательной работы он описывается подробно:

- названия упражнений;
- исходные положения;
- число повторений каждого упражнения, слова и звукосочетания, используемые для регулирования дыхания при выполнении упражнения.

Комплексы упражнений для утренней гимнастики без пособий чередуются с комплексами с использованием мелких физкультурных пособий (флажков, кубиков, обручей, мячей, палок и др.). Их применение делает занятие интересным и улучшает качество выполнения упражнений.

Комплексы состоят из упражнений, освоенных детьми на физкультурных занятиях, так как уже знакомые упражнения выполняются правильно, а это повышает эффективность их влияния на детский организм и сокращает время на объяснение и показ.

Более сложные комплексы могут быть использованы во время спортивных праздников и вечеров развлечений.

Условия проведения утренней гимнастики.

Утренняя гимнастика проводится в зале, групповой комнате. Весной и летом – на участке (с детьми всех возрастных групп). Воспитатель в зависимости от погоды подбирает упражнения и регулирует физкультурную нагрузку: в прохладную погоду увеличивает её (изменяет темп, количество повторов и т. д.), в тёплую погоду – снижает, чтобы избежать перегревания организма.

Методика проведения утренней гимнастики.

В методику проведения входят:

- организация детей (построение их для выполнения упражнений);
- подготовка, раздача пособий;
- методы и приёмы обучения движениям.

Расстановка, раздача, сбор предметов.

Всё это не должно занимать много времени. В ДОУ применяются следующие приёмы раздачи предметов:

- воспитатель сам подходит к ребёнку и даёт ему предмет (до или после построения), стоя в кругу, он бросает или катит мяч каждому воспитаннику;
- воспитатель или дежурный расставляет предметы (кубики и др.) на полу, дети строятся около них;
- воспитатель выставляет корзины, ящики с мячами, кубиками и другими предметами, дети по сигналу разбирают их;
- дети берут предметы разложенные на стульчиках или скамейках;
- дежурные или направляющие колонн раздают предметы детям своей колонны;
- дети самостоятельно достают их из стойки (корзины, подставок, стеллажей, сеток);
- предметы разбираются во время ходьбы в колонне по одному.

Эти приёмы могут быть использованы и при сборе предметов после выполнения упражнений.

Выбор приёмов раздачи и сбора предметов зависит от возраста и подготовленности детей.

Методы обучения физическим упражнениям.

Практические:

- повторение упражнений без изменений;
- с изменениями;
- обучение в игровой форме;
- в соревновательной форме.

Словесные:

- название упражнения;
- его описание;
- объяснение, как правильно его выполнить;
- указания, распоряжения, команды;
- вопросы к детям;
- рассказ, беседа.

Наглядные:

- показ;
- использование наглядных пособий;
- имитация;
- звуковые сигналы;
- зрительные ориентиры.

Требования к физкультурному оборудованию.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Оборудование подбирается в соответствии с программными задачами всестороннего воспитания детей. Количество инвентаря определяется по числу занимающихся детей, его размеры и масса – согласно возрасту дошкольников. При оформлении мест занятий физическими упражнениями необходимо учитывать взаимосочетание отдельных снарядов по форме, цвету, величине.

Важнейшие элементы подготовки утренней гимнастики.

- Выполнение гигиенических условий и время проведения.
- Наличие трёх частей утренней гимнастики.
- Соответствие ОРУ возрасту детей.
- Продолжительность утренней гимнастики.
- Использование физкультурного инвентаря.
- Дозировка упражнений.
- Приёмы регулирования дыхания.
- Использование музыкального сопровождения.
- Самочувствие детей и их настроение.

Физическая нагрузка возрастает постепенно: достигнув наивысшей величины во время прыжков и бега, она снижается к концу утренней гимнастики. Моторная плотность утренней гимнастики должна быть высокой, поэтому на объяснения и показ упражнений, на раздачу физкультурного инвентаря и перестроения отводится минимальное время. Физическая нагрузка возрастает за счет увеличения количества повторений каждого движения, темпа их выполнения и уменьшения интервала между упражнениями. Она зависит и от общей продолжительности утренней гимнастики: в первой младшей группе длительность ее составляет 4—5 мин; во второй младшей — 5—6 мин; в средней — 6—8 мин; в старшей — 8—10 мин; в подготовительной к школе — 10—12 мин. На утренней гимнастике используются знакомые детям упражнения, поэтому психическая нагрузка (на внимание, память) почти всегда бывает умеренной.

Параметры	1-ая мл. группа	2-ая мл. группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Длительность	4-5 мин.	5-6 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.
Количество упражнений	3-4	4-5	4-6	6-8	7-10
Дозировка упражнений	4-5 раз	4-6 раз	5-7 раз	6-8 раз	8-12 раз
Продолжительность бега без перерыва	10-15 сек.	10-20 сек.	20-25 сек.	25-30 сек.	30-40 сек.

Важно обеспечить высокую моторную плотность, поэтому на объяснение и показ упражнений, раздачу физкультурного инвентаря и перестроения отводится минимальное время.

Моторная плотность на утренней гимнастике достигается:

- специальным подбором упражнений;
- их повтором, дозировкой;
- темпом;
- использованием подвижных игр, бега;
- физкультурных пособий;
- правильной организацией детей;
- местом проведения (на воздухе);
- музыкальным сопровождением.

Варианты проведения утренней гимнастики.

- Традиционная гимнастика с ОРУ.
- Гимнастика игрового характера: обыгрывание какого-нибудь сюжета: «На прогулке», «Мы на луг ходили», «Воробушки» и др. или 3-4 подвижных игр;
- С использованием полосы препятствий.
- С использованием простейших тренажеров (детский эспандер, гимнастический ролик и т.д.) и тренажеров сложного устройства («Велосипед», «Гребля», «Беговая дорожка», «Батут» и др.).
- С включением оздоровительных пробежек: оздоровительный бег (проводится на участке в течение 3-5 минут с постепенным увеличением расстояния, интенсивности, времени);
- С использованием элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов;

- С использованием полосы препятствий (можно создавать различные полосы препятствия с использованием разнообразных модулей);

Структура утренней гимнастики.

Вступительная часть:

Построение;

Различные виды ходьбы (2-3 вида);

Постепенный переход на бег. Бег. Ходьба. Дыхательные упражнения;

В заключении обычная ходьба, построение для выполнения ОРУ.

(в круг, звеньями, тройками, колоннами и т. д.);

Основная часть:

- дыхательные упражнения и упражнения для мышц рук и плечевого пояса;

- мышц туловища;

- брюшного пресса и ног.

Заключительная часть:

- ходьба, хороводы и т. д.

- дыхательные упражнения;

В процессе утренней гимнастики воспитатель следит, чтобы каждое упражнение заканчивалось хорошим выпрямлением туловища, что способствует укреплению мышц, поддерживающих прямое положение тела, а также закреплению навыка правильной осанки. При выполнении упражнений воспитатель закрепляет у детей навыки правильного дыхания.

В начале года детей первой младшей группы перед выполнением упражнений не строят: они ходят и бегают стайкой, врассыпную. В дальнейшем утренняя гимнастика и в этой группе начинается с построения в колонну по одному или в одну шеренгу. Повороты направо, налево, кругом чаще используется в старших группах. Для выполнения общеразвивающих упражнений детей младшего возраста строят в круг, врассыпную; со средней группы обычно перестраивают в колонну по три, по четыре. При таком построении воспитателю легче наблюдать за качеством выполнения общеразвивающих упражнений всеми детьми, обращать внимание на правильную осанку. В начале утренней гимнастики часто дается ходьба на месте (обычная, с высоким подниманием колен). Это помогает организовать детей, сосредоточить их внимание.

Целесообразно в начале и в конце утренней гимнастики для предупреждения плоскостопия давать разные виды ходьбы в следующем сочетании: обычная ходьба, па носках, пятках, краях стоп. Такое сочетание повторяется 6—8 раз. Полезно менять скорость ходьбы — от медленной до быстрой, от быстрой до медленной (с ускорением и замедлением). Нужно следить, чтобы дети при ходьбе не шаркали ногами, не раскачивались, голову держали прямо, ритмично размахивали руками, дышали через нос. Воспитатель соответствующими указаниями предупреждает ошибки, а если они все же возникают, исправляет их, не прекращая ходьбы. При проведении ходьбы с высоким подниманием колен используется имитация («лошадки», «цапли», «ходьба по глубокому снегу»).

Бег на утренней гимнастике в младших группах сначала проводится стайкой, врассыпную, а потом в колонке по одному, как на месте, так и с продвижением в разных направлениях. Перед общеразвивающими упражнениями бег выполняется в среднем темпе и чередуется с ходьбой. После же выполнения общеразвивающих упражнений бег проводится в более быстром темпе для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Чередование бега с ходьбой повторяется 2—3 раза. Продолжительность бега без перерыва постепенно увеличивается: для младшего возраста она составляет 10—20 с, для среднего — 20—25 с, для старшего — 25—30 с, для детей 6 лет — 30—40 с (эти нормы могут быть изменены в зависимости от состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности детей). В утреннюю гимнастику включаются разные виды прыжков: прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением в разных направлениях (вперед, назад, в стороны, и др.); перепрыгивание через предметы (палки, обручи, кубики); Для детей старшего возраста общее количество прыжков на утренней гимнастике можно довести до 25—30. В младших группах при прыжках применяется имитация («зайчики», «мячики»).

Общеразвивающие упражнения для утренней гимнастики подбираются в следующей последовательности: сначала даются упражнения для мышц рук и плечевого пояса, после этого целесообразны упражнения, укрепляющие мышцы туловища и ног. В конце гимнастики, после бега в чередовании с прыжками и ходьбой, могут выполняться упражнения для плечевого пояса и рук, которые помогают успокоить организм. Упражнения для крупных мышц (особенно в старшем возрасте) сочетают с движениями для мышц шеи, кистей, пальцев рук и стопы. Например, при поднимании рук вверх рекомендуется одновременно сжимать кисти в кулаки и разжимать их. 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 среднем темпе, потом 3—4 раза в быстром, потом 2—3 раза в медленном. Это увеличивает физическую нагрузку на организм, способствует развитию быстроты, увеличивает интерес детей к занятию.

Общеразвивающие упражнения выполняются из разных исходных положений тела: стоя, сидя, лежа (ка спине, животу). Исходные положения лежа, сидя выгодны тем, что снимают давление массы тела на позвоночник и неокрепший свод стопы, позволяют увеличивать напряжение отдельных мышц. Поэтому на утренней гимнастике рекомендуется пользоваться стульями, гимнастическими скамейками для выполнения упражнений из исходных положений сидя.

При проведении общеразвивающих упражнений с предметами нужно продумать порядок их раздачи и сбора, предусмотреть такое построение группы, чтобы дети не мешали друг другу. В старшем возрасте больший объем занимают общеразвивающие упражнения без предметов.

Во время утренней гимнастики воспитатель внимательно наблюдает за каждым ребенком и, если возникает необходимость, оказывает физическую помощь отдельным детям, делает указания, подбадривает (особенно детей младшего возраста).

При выполнении общеразвивающих упражнений используется имитация во всех возрастных группах. Для детей младшего возраста комплексы построены в сюжетной форме и на одном образе («птички», «бабочки», «часики», «самолеты» и др.). Указания даются детям соответственно подобранному образу (например, «воробышки полетели»). Во второй младшей группе дети подражают разным образам в одном комплексе. В средней группе имитация используется только при выполнении некоторых упражнений, а в старшей — для выполнения отдельных элементов упражнения.

Во время утренней гимнастики воспитатель должен следить за осанкой, дыханием, самочувствием детей, выявляет признаки усталости или недостаточной нагрузки.

Реакцию на физическую нагрузку можно определить по внешним признакам:

- цвету кожи лица (покраснение, побледнение, посинение);
- потливость (лица, лба);
- дыхание (через рот, одышка);
- работе сердца (усиление сердцебиения);
- поведению (снижение внимания и интереса к занятиям, рассеянность, недисциплинированность, неусидчивость, излишняя подвижность, чрезмерная активность, вялость);
- ухудшению качества выполняемых упражнений (нарушение координации движений, потеря ритмичности, снижение скорости);
- осанке.

Работа с родителями.

Утренняя гимнастика должна стать потребностью не только каждого воспитанника детского сада, но каждого члена семьи дошкольника. Как правило, в ДОУ дети охотно выполняют упражнения, потому что заниматься вместе весело и интересно. Конечно, дома создать такие условия сложнее, но обязательно нужно найти подход к малышу, настроить его на то, что гимнастику нужно делать каждый день.

Педагогический коллектив должен вести работу с родителями, разъяснять важность утренней гимнастики, консультировать по вопросу её организации дома. Это может происходить на родительских собраниях, «показательных выступлениях» детей, консультациях воспитателя, в индивидуальных беседах.

Педагоги могут оформить специальные «Уголки для родителей», где размещаются статьи о проведении утренней гимнастики дома, комплексы упражнений, которые проводятся в данной группе в настоящее время.

С самого раннего детства необходимо формировать привычку ежедневно делать утреннюю гимнастику. И личный пример родителей – большая сила в воспитании детей. Поэтому в тех семьях, где взрослые занимаются утренней гимнастикой, ребёнок с ранних лет привыкает к правильному распорядку дня.

Совместные усилия работников ДОУ и родителей, единство требований к организации и проведению утренней гимнастики будут способствовать развитию двигательной активности детей, укреплению их здоровья.

Анализ утренней гимнастики

При анализе вводной части утренней гимнастики обращается внимание на следующее:

- четко ли даются указания на выполнение строевых упражнений: построений, способов поворотов, разных видов ходьбы и упражнений на внимание;
- правильно ли используется терминология в названии видов упражнений;
- четко ли реагируют дети на сигнал;
- как анализируется выполнение упражнений;
- каким способом происходит размыкание (с помощью рук в младшей и средней группах и без помощи рук в старшей и подготовительной).

При выполнении общеразвивающих упражнений важно выделить следующие моменты:

- удобны ли исходные положения для выполнения общеразвивающих упражнений;
- все ли дети восприняли их согласно указанию воспитателя;
- одновременно ли начинают дети выполнять упражнения;
- какие приемы использует воспитатель для стимулирования дыхания;
- соответствует ли темп характеру упражнений (быстрый и средний темп дается для упражнений плечевого пояса и ног, медленный — для мышц живота и спины) и возрастным особенностям детей;
- выдержана ли дозировка упражнений;
- используются ли паузы в сложных и трудных упражнениях;
- четко ли дан анализ выполненных детьми упражнений (указаны ли общие и отдельные ошибки детей);
- снимается ли исходное положение после выполнения упражнений;
- какой вид бега, прыжков дан для обеспечения максимальной нагрузки на организм ребенка;
- соответствуют ли требования виду бега;
- все ли дети качественно выполняют данные движения (хороший отрыв от почвы, прямое положение головы, корпус слегка наклонен, руки направлены параллельно туловищу, кисти слегка согнуты, наличие переката стопы).

В заключительной части утренней гимнастики оценивается следующее:

- какова длительность этой части (не менее 1,5 — 2,5 мин);
- рационально ли было распределено время между частями утренней гимнастики;
- каково самочувствие детей после утренней гимнастики.