

Утренняя гимнастика в детском саду

Пожалуй, нет такого человека, который бы не знал, что такое утренняя гимнастика, однако не все ее выполняют. А между тем проведение утренней гимнастики играет большую роль в формировании двигательных качеств личности, организованности, умении планировать свою деятельность и в психическом развитии в целом.

Что же такое утренняя гимнастика?

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

Для того чтобы создать положительную эмоциональную атмосферу рекомендуется сопровождать все движения музыкой, веселыми песенками или стишками. На мой взгляд, ребенку приятно услышать песенку про зарядку из мультфильма «Зарядка для хвоста».

Утренняя гимнастика способствует:

- устранению некоторых последствий сна (отечность, вялость, сонливость и т.д.);
- увеличению тонуса нервной системы ребенка;
- усилению работы всех органов и систем организма (сердечно-сосудистой,
- дыхательной, систем желез внутренней секреции и других);
- оздоровлению организма в целом;
- развитию физических качеств и способностей детей;
- закреплению двигательных навыков.

Благодаря утренней гимнастике вы плавно одновременно быстро повысите умственную и физическую работоспособность, улучшите настроение и подготовите организм к нагрузке предстоящего дня ребенка.

Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация должна быть направлена на поднятие эмо-

ционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ.

Старшие дошкольники должны знать, что оздоровительное воздействие утренней гимнастики усиливается, если она проводится на открытом воздухе и сопровождается водными процедурами (умывание, обливание).

Утренняя гимнастика должна проводиться до завтрака, в течение 10-12 минут на воздухе или в помещении (в зависимости от экологических и погодных условий). В течение всей утренней гимнастики, проводимой в зале, форточки и фрамуги остаются открытыми, дети занимаются в облегченной одежде, если теплый пол, то можно босиком, это полезно.

Содержание утренней гимнастики составляют упражнения, рекомендованные программой для данной возрастной группы. Они должны быть предварительно разучены на физкультурных занятиях и хорошо знакомы детям. В старших группах важно требовать от детей качественного выполнения каждого упражнения.

Детская гимнастика в домашних условиях тесно связана с трудовым воспитанием. Двигательные навыки, образуемые у ребенка в процессе выполнения упражнений, надо применять в простом, неустойчивом физическом труде. Следует приучать дошкольника к элементарному самообслуживанию (уборке постели, встряхиванию одежды) и выполнению таких легких работ по дому, как поливание цветов, вытирание пыли и подметание пола.

Занимаясь физическими упражнениями с детьми, необходимо тщательно следить за их здоровьем, обращать внимание на внешний вид, настроение, самочувствие ребенка, утомляемость, аппетит, общее поведение и сон. Своевременно проводить медицинский осмотр, записывать рост, вес, окружность грудной клетки, что позволит следить за его правильным развитием.

Утренняя гимнастика, предупреждает нарушение осанки и деформации скелета, плоскостопие, хорошо укрепляет весь организм и повышает сопротивляемость его к различным заболеваниям. Следует помнить, что разнообразные движения, выполняемые ребенком, воспитывают у него ряд жизненно необходимых навыков в ходьбе, беге, метании и т.д., потребность в занятии физическими упражнениями. Дети становятся более подвижными и ловкими, выполняют движения согласованнее и точнее.

Традиционный комплекс утренней гимнастики.

Традиционный комплекс утренней гимнастики выполняется в следующей последовательности:

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

Широко должны применяться общеразвивающие упражнения как с пособиями, так и без них. Упражнения проводятся из разных исходных положений – стоя на коленях, сидя, лежа на животе.

Комплекс утренней гимнастики следует повторять в течении одной, двух недель в зависимости от сложности его содержания. Воспитатель кратко и четко объясняет задание, напоминает исходное положение, вид предстоящего движения, требования к качеству выполнения и необходимое количество движений. В старших группах объяснение упражнений сочетается с показом только в самом начале освоения комплекса. Дети к шести годам должны научиться выполнять все упражнения комплекса утренней гимнастики по слову воспитателя, запоминать и воспроизводить самостоятельно в правильной последовательности, действовать энергично, сообразуясь со своими воз-

можностями. После двух-трех повторений дети должны самостоятельно воспроизводить целиком весь комплекс. Во время проведения утренней гимнастики желательно музыкальное сопровождение. Это создает положительный эмоциональный тон.

При составлении комплексов утренней гимнастики в течение года важно помнить о вариативности их содержания характера.

Наряду с традиционным типом утренней гимнастики в практику дошкольных учреждений могут быть внедрены разные ее варианты, отличающиеся от традиционного комплекса по содержанию и методике проведения.

Это варианты:

1. утренняя гимнастика игрового характера;
2. утренняя гимнастика с использованием полосы препятствий;
3. утренняя гимнастика с включением оздоровительных пробежек;
4. утренняя гимнастика с музыкально-ритмическими движениями;
5. утренняя гимнастика с использованием простейших тренажеров.

Утренняя гимнастика игрового характера.

В нее могут быть включены 2-3 подвижных игры разной степени интенсивности («Парный бег», «Удочка», «Сделай фигуру») или 5-7 упражнений имитационного характера типа «снежинки кружатся», «бабочки летают», «цапля стоит на одной ноге и достает лягушку», «птичка машет крыльями» и т.д. Можно создать целый сюжет из имитационных упражнений. В конце предлагаются дыхательные упражнения.

Утренняя гимнастика с использованием полосы препятствий.

Использование полосы препятствий позволяет предлагать детям упражнения с постепенным увеличением нагрузки, усложнять двигательные задания, включать разные виды движений с увеличением числа повторов и темпа движений, чередовать физкультурные пособия. Можно создать разные полосы препятствий с использованием разнообразных модулей. Современные гимнастические модули легки, быстро собираются и разбираются. Они

позволяют изобретать огромное количество полос препятствий. Например, легко составить такую полосу препятствий: пройти по кирпичикам, перешагивая и перепрыгивая через них, вбежать на наклонный мостик и спрыгнуть с него, подлезть под дуги разных размеров, прокатить цилиндр, попрыгать на батуте и т.д.

В конце предлагаются дыхательные упражнения.

Утренняя гимнастика с включением оздоровительных пробежек.

Этот тип утренней гимнастики проводится обязательно на воздухе, во время приема детей (небольшими группами по 5-7 человек). Вначале детям предлагается короткая разминка, состоящая из 3-4 упражнений общеразвивающего действия. Затем дается пробежка со средней скоростью на расстояние 100-200-300м (один - два раза в чередовании с ходьбой) в зависимости от индивидуальных возможностей детей и времени года.

В конце предлагаются дыхательные упражнения.

Утренняя гимнастика с использованием простейших тренажеров.

Использование простейших тренажеров помогает существенно оптимизировать и разнообразить физкультурно-оздоровительные занятия с детьми. Можно использовать гантели, детские экспандеры, резинки и т.д.

В конце занятия предлагаются дыхательные упражнения.

Утренняя гимнастика с использованием музыкально-ритмических движений.

Поле деятельности для творчества движений и разнообразие музыки.

Упражнения, включаемые, в утреннюю гимнастику для ребенка могут быть разными, но главное, чтобы они развивали организм и выполнялись в определенной последовательности. Еще одним из важных пунктов при выполнении гимнастики является то, что нужно не просто выполнить все упражнения, а важно следить за дыханием ребенка. Вдох должен быть глубоким через нос, а выдох – медленным и продолжительным через рот.

Начинать гимнастику следует с ходьбы (можно на месте) или легкой пробежки «трусцой» - это упражнение подготавливает организм к предстоящей физической нагрузке.

- Первое упражнение – поднятие рук вверх или в стороны. Это упражнение помогает выпрямить позвоночник, улучшить кровообращение в мышцах плечевого пояса и рук.
- Второе упражнение – приседания. Это упражнение для укрепления мышц ног, увеличения подвижности суставов ног и улучшения кровообращения.
- Третье упражнение – различные наклоны вперед и назад, вверх вниз. Это упражнение укрепляет мышцы туловища, спины, живота, увеличивает подвижность и эластичность позвоночника, улучшает деятельность органов брюшной полости.
- Четвертое упражнение – отжимание: мальчики от пола, а девочки от стола или скамейки. Это упражнение развивает мышцы рук и плечевого пояса.
- Пятое упражнение – наклоны в стороны. Это упражнение усиливает боковые мышцы туловища и повышает тонус брюшной полости.
- Шестое упражнение – маховые движения ногами и руками. Это упражнение увеличивает подвижности суставов рук и ног.
- Седьмое упражнение – прыжки и бег (можно на месте). Это упражнение усиливает обмен веществ в организме, повышает деятельность органов дыхания и кровообращения.
- Восьмое упражнение – последнее, медленные шаги на месте и взмахи руками вверх и вниз. Это упражнение для успокоения дыхания.

Это так называемый «скелет» или схема упражнений для любой гимнастики, естественно вы можете дополнить ее своими упражнениями.

Утренняя гимнастика вырабатывает у детей привычку каждый день по утрам выполнять физические упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность, тем самым прививается культура здорового образа жизни у дошкольников.

Утренняя гимнастика проводится с детьми ежедневно в утренний отрезок времени, в течение 10-12 минут. Комплекс утренней гимнастики планируется на две недели и состоит из трех частей: вводной, основной, заключительной.

Как правило, вводная часть включает в себя различные виды ходьбы и бега (иногда несложные игровые задания). Это небольшая разминка.

Основная часть – общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Данные упражнения способствуют оздоровлению организма, развивают силу мышц, подвижность суставов, формируют правильную осанку и умение ориентироваться в пространстве. При выполнении гимнастических упражнений необходимо соблюдать и чередовать исходные положения (стоя, сидя, лежа на спине, на животе), так как статистическая поза отрицательно сказывается на осанке в целом и на формировании свода стопы ребенка.

В заключительной части утренней гимнастики проводится ходьба в умеренном темпе и игры малой подвижности для восстановления дыхания, включаются элементы здоровьесберегающих технологий, способствующие полноценному физическому развитию:

1. Упражнения на восстановление дыхания.
2. Пальчиковые гимнастики.
3. Упражнения для глаз.
4. Упражнения для профилактики плоскостопия, массаж, самомассаж и другие.

Утренняя гимнастика пройдет эффективнее и увлекательней в сопровождении музыки. Музыка создает хорошее настроение и вызывает положительные эмоции, снижает психоэмоциональное напряжение.

Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и действовать в нем, получает огромный заряд бодрости, хорошее настроение на весь день.