

**Консультация для воспитателей по теме:
«Методика проведения утренней гимнастики»**

Подготовила:
старший методист
Куликова Ирина Сергеевна

Весьегонск

2020

Цель консультации:

систематизация знаний педагогов об утренней гимнастике, как одной из форм физкультурно- оздоровительной работы в ДОУ, развивающей двигательную активность у дошкольников.

Задачи:

- напомнить воспитателям методику проведения утренней гимнастики;
- дать представление об учете возрастных особенностях детей при проведении утренней гимнастики;
- дать рекомендации по планированию утренней гимнастики.

План проведения консультации:

I.Методика проведения утренней гимнастики:

- 1.Организация утренней гимнастики.
- 2.Структура утренней гимнастики

II.Учет возрастных особенностей детей при проведении утренней гимнастики:

1. Утренняя гимнастика с детьми младшего дошкольного возраста
2. Утренняя гимнастика с детьми среднего возраста
3. Утренняя гимнастика с детьми старшего дошкольного возраста
4. Утренняя гимнастика с детьми подготовительного дошкольного возраста

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ:

I.Методика проведения утренней гимнастики

Утренняя гимнастика - одна из главных форм физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

С помощью утренней гимнастики решаются такие 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;
- -выработка привычки, и потребности каждый день по утрам проделывать физические упражнения;
- обеспечивается организованное начало дня в детском саду, дает возможность переключить внимание воспитанников на совместные формы деятельности.

1.Организация утренней гимнастики

Утренняя гимнастика обязательная часть режима дня и проводится ежедневно перед завтраком, с весны и до поздней осени в хорошую, сухую погоду, утреннюю гимнастику проводят на открытом воздухе на групповой площадке. В те дни, когда прием детей осуществляется в группах, утренняя

гимнастика проводится в помещениях согласно графику проведения утренней гимнастики. Перед занятием помещение проветривается.

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.

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.

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.

2. Структура утренней гимнастики

Поскольку утренняя гимнастика не продолжительна, физические нагрузки в ней не велики. Как любое физкультурное мероприятие, утренняя гимнастика, начинается с разминки и заканчивается восстановительными упражнениями.

Гимнастика состоит из трёх частей:

1. Вводная

2. Основная

3. Заключительная

Ознакомимся более подробно с каждым этапом.

Вводная часть утренней гимнастики

Задачи:

В этой части гимнастики воспитатели организуют внимание детей, нацеливают на выполнение согласованных действий, на формирование правильной осанки, подготовки организма к выполнению более сложных упражнений.

Содержание:

- ✓ построения (в колонну, в шеренгу, круг);

- ✓ строевые упражнения (повороты и полуобороты налево, направо, кругом);

- ✓ перестроения (из одной колонны в две, из двух колонн в четыре, в круг, несколько кругов, смыкания и размыкания приставными шагами в сторону);

- ✓ перестроения (из одной колонны в две, из двух колон в четыре, в круг, несколько кругов, смыкания и размыкания приставными шагами в сторону);
- ✓ бег друг за другом и враспынную или в сочетании с прыжками.

Основная часть утренней гимнастики

Задачи:

В этой части зарядки воспитатели должны обратить внимание на укрепление основных мышечных групп, формирование правильной осанки, выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.

Содержание:

- ✓ упражнения, укрепляющие мышцы плечевого пояса, рук и спины;
- ✓ упражнения для укрепления мышц туловища и ног;
- ✓ прыжки.

Заключительная часть утренней гимнастики

Задачи:

- ✓ восстановление дыхания;
- ✓ снижение общего возбуждения организма.

Содержание:

- ✓ упражнения на дыхание;
- ✓ ходьба на месте или с продвижением вперед.

Формы проведения утренней гимнастики

- ✓ традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений;
- ✓ обыгрывание какого-нибудь сюжета;
- ✓ игрового характера (из 3-4 подвижных игр);
- ✓ с использованием элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений и др.

II. Учет возрастных особенностей детей при проведении утренней гимнастики

1. Утренняя гимнастика с детьми младшего дошкольного возраста

Комплекс гимнастики для детей от 3 до 4 лет содержит 4 – 5 общеразвивающих упражнений, количество повторений каждого упражнения 3- 5 раз, оно зависит от характера движений, их сложности и подготовленности детей.

Комплекс утренней гимнастики без особых изменений повторяется подряд 2 недели

Поскольку на 4 году жизни многие дети не могут сразу включаться в организованную воспитателем деятельность и отстают во времени при выполнении заданий, к ним требуется очень тонкий и дифференцированный подход. Не следует настаивать на обязательном участии каждого в утренней гимнастике, не беда, если кто-то из детей не сразу начнет выполнять

упражнение. Важно, чтобы это было сделано ребенком добровольно и по его собственному желанию.

Содержание утренней зарядки составляют 3-4 общеразвивающих упражнения, ходьба, бег. Начинается она с кратковременной ходьбы, чередующейся с медленным бегом и построением. Наиболее удобно на этом возрастном этапе построение в круг. Вводную и заключительную ходьбу дети могут выполнять подгруппами в определенном направлении, в рассыпную или же друг за другом. Ходьбу следует проводить в спокойном и неторопливом темпе. Бег должен быть спокойным и легким: 20-30 секунд первая половина года и 40 секунд вторая половина.

Построившись, дети приступают к выполнению упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук (типа потягивая и дыхательных), ног, спины, живота и всего туловища. Общеразвивающие упражнения воспитатель подбирает из числа рекомендованных для занятий, они носят имитационный характер и проводятся в игровой форме. Каждое упражнение повторяется 4-5 раз. Заканчивают утреннюю гимнастику спокойной ходьбой на месте или с продвижением вперед, чтобы снизить общее возбуждение организма. Каждые 2 недели новый комплекс упражнений. Как только дети осваивают упражнение, вводится хороший энергичный темп. Целесообразно время от времени (через 2-3 месяца) возвращаться к повторению комплекса или брать их за основу для составления комплекса из упражнений с предметами.

Показ упражнения воспитатель сопровождает пояснениями, обращает внимание детей на главное звено и направление движения (вытянули руки вперед – показали ладошки). Следит, чтобы ребенок по возможности занимал необходимое исходное положение.

Игровая форма гимнастики вызывает у детей желание участвовать в ней.

2. Утренняя гимнастика с детьми среднего возраста

В средней группе сохраняется значение утренней гимнастики для привлечения внимания детей к коллективным формам деятельности и для организованного начала дня в детском саду. С детьми пятого года жизни утренняя гимнастика проводится в хорошем, бодром темпе, без длительных пауз между упражнениями.

Структура построения утренней гимнастики такая же. Начинается утренняя гимнастика с не длительной ходьбы, которая не должна быть однообразной и скучной. Она совершается в любых построениях: друг за другом, парами, в рассыпную и др. Постепенно ходьба переходит в легкий бег, а бег снова в спокойную ходьбу, во время которой производится перестроение.

Для выполнения комплекса упражнений в начале года дети чаще всего становятся в круг. Во вторую половину года используется построение в звенья. Схема расположения общеразвивающих упражнений в комплексе утренней гимнастики не меняется: сначала упражнения для плечевого пояса

и рук, затем для ног и туловища. Используются всевозможные общие исходные положения (стоя, сидя, лежа, на коленях) и разные исходные положения рук (в стороны, вперед и т.д.). Содержание комплексов составляют упражнения знакомые детям. Комплекс гимнастики для детей от 4 до 5 лет содержит 5 – 6 общеразвивающих упражнений, количество повторений каждого упражнения 5 – 6 раз, оно зависит от характера движений, их сложности и подготовленности детей.

После общеразвивающих упражнений проводятся подскоки на месте. Они становятся разнообразней: ноги врозь – ноги вместе; с поворотами вокруг; перепрыгивая вперед-назад через лежащую на полу ленту; продвигаясь вперед вокруг кубиков. Дозировка 15 – 20 подскоков (1-2 раза). Они могут быть заменены бегом на месте или вокруг зала, переходящим в спокойную ходьбу. Может быть использована эмоциональная игра.

Если дети сильно возбуждены после бега и прыжков, надо дать им успокоиться. Для этой цели, хороша спокойная ходьба на месте или некоторые дыхательные упражнения (руки в стороны – вдох, руки опустить – выдох; руки вниз – назад – вдох, руки опустить – выдох, то же, поднимаясь на носки и т.п.). Необходимо напоминать и показывать детям, когда во время упражнений удобно совершать вдох и выдох, следить, чтобы они не задерживали дыхание во время бега и подскоков.

Каждый комплекс утренней гимнастики повторяется 1 – 2 недели. Некоторые упражнения могут меняться.

Особенность объяснения упражнений – краткость и четкость. В ряде случаев можно прибегать к имитациям. Пояснения чаще всего сливаются с показом, возрастает значение качества показа воспитателя. Необходимы четкие исходные положения и зафиксированные промежуточные положения (сидя – ноги подтянуть, колени вместе, ближе к груди, выпрямить, ноги вместе, оттянуть носочки). Воспитатель постепенно приучает детей действовать одновременно, в общем, для всех темпе, более настойчиво приучает детей к правильному положению корпуса во время выполнения упражнений.

3. Утренняя гимнастика с детьми старшего дошкольного возраста

В старшей группе утренняя гимнастика становится привычной. При подготовке к ней дети, оказывают большую помощь воспитателю: готовят необходимый инвентарь. Педагог следит за тем, чтобы дети быстро переодевались, не задерживали друг друга разговорами. Утренняя гимнастика со старшими дошкольниками проводится в физкультурном и (или) музыкальном залах 8-10 минут.

Упражнения в ходьбе должны быть разнообразными, проводится в разных построениях. Утренняя гимнастика содержит 5-6 общеразвивающих упражнений, в разных исходных положениях, с предметами и без.

В старшей группе важной задачей является воспитание у детей ответственного отношения к утренней гимнастике.

Воспитатель добивается точности положения тела, четкого соблюдения направлений движений, умения выполнять упражнения в соответствии со счетом или с темпом музыкального сопровождения. Качество выполнения общеразвивающих упражнений достаточно высоко. Пояснение упражнения сочетается с наглядностью лишь в первые дни освоения комплекса. Причем к показу воспитатель широко привлекает детей, хорошо владеющими данными движениями. Дети старшего дошкольного возраста быстро запоминают последовательность упражнений в комплексах. Они успешно проделывают их и без сопровождающего образца воспитателя. Это дает педагогу возможность ходить между рядами, оказывать индивидуальную помощь.

На протяжении всей утренней гимнастики педагог неоднократно привлекает детей к их выправке, осанке, напоминает о дыхании. Ежедневное участие детей помогает воспитывать у них привычку к систематическому выполнению.

4. Утренняя гимнастика с детьми подготовительного дошкольного возраста

Продолжительность утренней гимнастики в подготовительной группе 10-12 минут. Комплексы существенно не отличаются от комплексов старшей группы. Количество повторений общеразвивающих упражнений 6-8 раз. Широко применяются упражнения с разнообразным инвентарем, оборудованием. Каждый комплекс повторяется в течение 2 недель.

Детей приучают проявлять высокую самостоятельность в выполнении упражнений. От ребенка 7 года следует требовать хорошего качества движений, он должен занимать четкие исходные и промежуточные положения, сохранять заданные позы, совершать движения с определенным напряжением. Все это благоприятно для укрепления разных мышечных групп, формирования осанки.

III. Рекомендации по планированию утренней гимнастики

1. Что бы достичь эффективного влияния утренней гимнастики на организм ребенка, надо составить план — конспект, определить последовательность упражнений, продумать и правильно записать методические указания. Воспитатель должен при этом помнить о способах организации детей, дозировке и темпе упражнений, методах их проведения, характере показа, объяснений и указаний.

2. Чтобы дать правильную оценку своих действий на утренней гимнастике, надо систематически вести наблюдение за качеством выполнения упражнений, за самочувствием детей, их поведением. Анализируя эти показатели, воспитатель отмечает положительные стороны,

выявляет недостатки и делает соответствующие выводы, а затем вносит изменения в комплекс утренней гимнастики.

Список литературы:

1. Пензулаева Л.И. – Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010. – 128 с.
2. Харченко Т.Е. – Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 2-3 лет. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2009 – 88 с.
3. Федорова С.Ю. – Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2017. – 96 с.
4. Федорова С.Ю. – Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2017. – 96 с.
5. Федорова С.Ю. – Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2017. – 96 с.
6. Федорова С.Ю. – Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2017. – 96 с.