

Консультация для воспитателей

«Методика проведения утренней гигиенической гимнастики в I младшей группе ДОУ»

Впервые утренняя гимнастика включается в режим дня в первой младшей группе. Она проводится с начала года ежедневно со всеми воспитанниками группы одновременно. Продолжительность ее — 4—5 мин.

Утренняя гимнастика в данном возрасте, помимо основной задачи, обеспечивает организованное начало дня в детском саду, дает возможность переключить внимание детей на совместные формы деятельности.

Учитывая, что многие дети 3-го года жизни не сразу включаются в организованную педагогом деятельность, отстают во времени при выполнении заданий, воспитателю следует очень тонко и дифференцированно подходить к отдельным детям, не настаивать (так же как и при проведении подвижных игр) на обязательном участии каждого в утренней гимнастике. Если кто-то из детей не сразу начнет выполнять упражнения необходимо увлечь ребёнка, чтобы это было сделано добровольно и по его собственному желанию.

В теплое время года гимнастика проводится на площадке, в холодное — в помещении.

Закончить утреннюю гимнастику следует за 5—10 мин. до завтрака.

Содержание гимнастики составляют 3—4 общеразвивающих упражнения, ходьба, бег и подскоки. Начинается гимнастика с кратковременной ходьбы, чередующейся с медленным бегом в течение 20—30 сек и построения группы. Наиболее удобно в этом возрасте построение в круг. В начале года лучше применять построение в рассыпную, так как дети еще плохо ориентируются и на организованное в определенную форму построение уходит слишком много времени.

Вводная и заключительная ходьба могут совершаться группкой в определенном направлении или парами, держась за руки, в рассыпную или друг за другом. Ходьба во время утренней гимнастики должна быть спокойной, неторопливой. Развитию ритmicности и координированности движений детей способствует музыкальное сопровождение.

Достроившись, дети приступают к выполнению упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и рук (типа потягиваний и дыхательных), ног, спины, живота и всего туловища. Общеразвивающие упражнения подбираются из числа рекомендованных для НОД. Почти все они носят имитационный характер и проводятся в игровой форме.

На утренней гимнастике широко используются положения сидя (на стульях, скамье, полу), лежа на спине и на животе. Во вторую половину года могут быть использованы для общеразвивающих упражнений и различные мелкие предметы: погремушки, флажки, кубики.

Количество повторений каждого упражнения — 4—5 раз, оно зависит

от характера движений, их сложности и подготовленности детей.

Затем проводятся бег, веселая подвижная игра или подпрыгивания на месте (2 раза по 15—20 сек с небольшой паузой для отдыха). Заканчивается утренняя гимнастика спокойной ходьбой на месте или с продвижением вперед, чтобы снизить общее возбуждение организма.

Из упражнений в названной последовательности составляется комплекс, который без существенных изменений выполняется в течение двух недель подряд.

Каждый новый комплекс выполняется обычно вначале несколько медленнее, так как дети не сразу запоминают упражнения и педагогу приходится тратить много времени на их объяснение и показ. Поэтому сначала можно некоторые упражнения повторять только 3—4 раза, причем в более медленном темпе. Как только дети усвоят все упражнения, их следует проводить в хорошем энергичном темпе.

Через некоторое время (2—3 месяца) целесообразно вернуться к повторению того же комплекса или взять его за основу для составления комплекса из упражнений с предметами.

Важно, чтобы на утренней гимнастике дети с желанием и интересом включались в коллективную двигательную деятельность, получали от нее радость. Многократное повторение упражнений каждый день ведет к тому, что движения приобретают размеренный, ритмичный характер, соблюдается заданное направление движения (вперед, назад, в стороны, вверх и т. п.).

Педагог предъявляет некоторые требования к качеству движений детей. Следит, чтобы ребенок по возможности занимал необходимое исходное положение, добивается сходства движений детей с образцом хотя бы в основном. Так, если в упражнении надо поднять руки вверх над головой, а многие дети поднимают их только в стороны, педагог говорит: «Выше, выше, еще выше поднимем ручки над головой, дотянемся до солнышка». В то же время он не подчеркивает необходимости поднять руки вверх определенным способом: через стороны, вперед-вверх.

При выполнении упражнений утренней гимнастики детям этого возраста характерна динамичность и наличие чрезвычайно малого количества законченных зафиксированных положений. Почти все движения производятся последовательно. Этим определяются особенности объяснения и показа упражнений педагогом, который является соучастником развертывающегося игрового сюжета.

Например, методика проведения комплекса утренней гимнастики «Петушок и курочка» будет такой: предварительно рассматриваются картинки с изображением петушка, курочки, педагог рассказывает о них. Затем при выполнении комплекса педагог изображает петушка, дети — курочек. Во время утренней гимнастики педагог следит за тем, чтобы дети не задерживали дыхания.

Упр. 1. «Кукареку! Кукареку!» кричит по утрам петушок, будит

курочек, зовет их погулять», — говорит воспитатель. Дети собираются и идут гурьбой за ним по кругу.

Упр. 2. «А теперь остановимся, поднимем крылышки и помашем ими. Вниз-вверх, вниз-вверх». Педагог останавливается, поворачивается лицом к детям, показывает, как поднять руки в стороны и махать ими вверх-вниз. «Тесно курочкам,— говорит он, заметив, что дети мешают друг другу,— подняли курочки крылышки и встали посвободнее. Вот теперь хорошо, ни одна курочка не мешает другой крылышками махать. Помашем, помашем еще!» Прделав упражнение вслед за педагогом 4 раза, дети опускают руки вниз.

Упр. 8. «Какая-то муха спинку кусает, прогоним ее крылышками». Подражая педагогу, дети махом отводят руки назад и хлопают за спиной в ладоши, потом опускают их вниз. Упражнение повторяется 4—5 раз.

Упр. 4. «Смотрите, курочки, кто-то зернышки рассыпал. Поклюем их,— продолжает воспитатель.— Курочки присели низко-низко и клюют зернышки». Дети глубоко приседают и стучат кончиками пальцев о пол. «Встали курочки». Дети встают, выпрямляются. Упражнение повторяется 5 раз.

Упр. 5. «Смотрите, смотрите, курочки! Опять муха прилетела. Поймаем ее, а то она кусаться будет»,— говорит педагог, подпрыгивая и взмахивая руками вперед-вверх, делая вид, что ловит муху. Подражая, дети подпрыгивают вверх (6 раз).

Упр. 6. «Нагулялись, курочки? Пойдемте домой. Кукареку!» Дети гурьбой следуют за педагогом, который идет впереди группы, высоко поднимая колени.

Игровое проведение комплекса вызывает у детей желание участвовать в нем. Он проходит весело, содействует развитию самостоятельности, координированности и ритмичности движений. Не надо остерегаться частого повторения одних и тех же движений. Известна склонность детей 3-го года жизни к многократным повторениям однообразных движений. Усвоение движения, сопровождающееся свободой, легкостью его воспроизведения, доставляет маленькому ребенку большое удовлетворение.