Утренняя гимнастика в детском саду

Подготовила: Кунева Н.В
воспитатели 1 кв. категории

Основу в формировании здорового образа жизни ребёнка закладывает правильно подобранная и увлекательная утренняя гимнастика.

Утренняя гимнастика в детском саду имеет большое оздоровительное значение и является обязательной частью распорядка дня и проводится ежедневно перед завтраком.

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

Цель утренней гимнастики

- формирование и совершенствование двигательных навыков;
- сохранение и укрепление здоровья ребенка;
- пробуждение организма ребенка для нормальной жизнедеятельности.

Задачи утренней гимнастики

- создать радостный эмоциональный подъем, разбудить организм ребенка, настроить на предстоящий день;
- воспитать привычку к ежедневным физическим упражнениям;
- развить все группы мышц, координацию движений, силу и выносливость;
- воспитать умение одновременно начинать и своевременно заканчивать упражнения под музыку.

Структура утренней гимнастики

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

Утренняя гимнастика состоит из 3 частей:

- вводная
- основная
- заключительная

Каждая часть имеет свои задачи и содержание.

Вводная часть утренней гимнастики

Задачи:

- организация внимания детей, нацеливающая на выполнение согласованных действий
- формирование правильной осанки
- подготовка организма к выполнению более сложных упражнений

Содержание:

- построения (в колону, в шеренгу, круг)
- строевые упражнения (повороты и полуобороты налево, направо, кругом)
- перестроения (из одной колоны в две, из двух колон в четыре, в круг, несколько кругов, смыкания и размыкания приставными шагами в сторону)
- непродолжительная ходьба в чередовании с упражнениями, способствующими укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию осанки (ходьба на носках, с различным положением рук, ходьба с высоким подниманием коленей, на пятках, перекрёстным шагом)
- бег друг за другом и врассыпную или в сочетании с прыжками.

Основная часть утренней гимнастики

Задачи:

- укрепление основных мышечных групп
- формирование правильной осанки

Содержание:

- выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

Упражнения выполняются в определенной последовательности: сначала даются упражнения для укрепления плечевого пояса и рук, которые способствуют расширению грудной клетки, хорошему выпрямлению позвоночника, развитию дыхательных мышц; затем упражнения для мышц туловища; далее следуют упражнения для развития мышц ног и укрепления свода стопы. После упражнений с большой нагрузкой следует повторить первое упражнение или аналогичное ему. Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей и их физической подготовленности.

Заключительная часть утренней гимнастики

Задачи:

- восстановить пульс и дыхание

Содержание:

- дети младшего возраста выполняют прыжки или бег, переходящие в заключительную ходьбу.
- дети старшего возраста выполняют прыжки в сочетании с бегом, затем заключительную ходьбу с выполнением различных заданий.

  после заключительной ходьбы проводится малоподвижная игра

Формы проведения утренней гимнастики

I. Традиционная форма утренней гимнастики (с использованием общеразвивающих упражнений) выполняется в следующей последовательности:

1. Непродолжительная ходьба разного вида, постепенно переходящая в бег
2. Непрерывный бег в умеренном темпе (1-3 мин)
3. Разные построения
4. Упражнения общеразвивающего воздействия (5-8 упражнений)
5. Бег (10-30 сек)
6. Подскоки на месте
7. Непродолжительная ходьба с дыхательными упражнениями.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Последовательность ОРУ должна соответствовать принципу постепенности - каждое предыдущее упражнение должно облегчить выполнение последующих, чередовать нагрузку на различные мышечные группы , постепенно включая в работу разные части тела(«сверху- вниз)

1) для мышц плечевого пояса и рук; (первое и последнее упражнение на осанку)
2) для туловища (наклоны и повороты);
3) для ног и живота (из и.п – сидя, стоя, лежа);
4) для мышц плечевого пояса и рук.

Чередуются различные исходные положения (стоя, сидя, лежа на спине и животе), так как статическая поза отрицательно сказывается на осанке в целом и на формировании свода стопы ребенка.

II. Утренняя гимнастика игрового характера:

В виде подвижных игр:

Включаются 2-4 подвижных игр разной степени интенсивности и разными видами основных движений. Она проводится следующим образом. Например, вначале проводят хороводную игру, общеразвивающие упражнения с включением в них игр «Фотограф», «Затейники» (педагог показывает упражнения, а дети его копируют). Для пика физической нагрузки используется подвижная игра высокой интенсивности, а заканчивается утренняя гимнастика малоподвижной игрой;

III. В виде комплекса, связанного единым сюжетом *(обыгрывание какого-нибудь сюжета)*: «На прогулке», «Мы на луг ходили», «Воробушки» и др.;

IV Утренняя гимнастика с использованием полосы препятствий;

Включает разные виды движений с увеличением числа повторов и темпа движений

Полоса препятствий:

1- Пройти по кирпичикам, перешагивая и перепрыгивая через них

2- Вбежать на наклонный мостик и спрыгнуть через него

3- Подлезть под дуги разных размеров

4- Прокатить цилиндр

5- Подпрыгнуть на батуте

Требования к комплексам упражнений для утренней гимнастики

- комплекс должен содержать упражнения для всех групп мышц;
- в комплексе для выполнения упражнений используются различные построения;
- упражнения должны выполняться из разных исходных положений;
- подбираются упражнения разной интенсивности, темпа;
- чередуются комплексы с различными пособиями и без предметов;
- используется музыкально-ритмичное сопровождение (бубен, счет, хлопки, звукозапись);
- каждый комплекс должен быть интересен детям.

Один комплекс утренней гимнастики используется в течение одной - двух недель, в зависимости от сложности упражнений и возраста детей .

Методика проведения утренней гимнастики:

№ п/п	Группа	Длительность зарядки	Количество ОРУ	Количество повторений ОРУ	Бег – количество секунд	Прыжки. Количество.
1	I младшая	4 -5 минут	2-3	4-5 раз	7-8 секунд	4 – 6 в чередовании с ходьбой 2-4 раза * 2 раза
2	II младшая	5-6 минут	3-4	4-6 раз	10 секунд	4 – 6 в чередовании с ходьбой 2-4 раза * 2 раза
3	Средняя	6-8 минут	4-5	5-6 раз	20 секунд	6 - 8 в чередовании с ходьбой 3-4 раза * 3 раза
4	Старшая	8-10 минут	5-6	6-8 раз	30 секунд	8 - 10 в чередовании с ходьбой 4 - 5 раз * 3 раза
5	Подготовительная	10 – 12 минут	6-8	8-10 раз	35 – 40 секунд	10 - 12 в чередовании с ходьбой 5-6 раз * 3 раза

Спасибо за внимание!