



# Утренняя гигиеническая гимнастика для старших дошкольников с нарушением зрения



Инструктор физической культуры:



Утугунова Т.Д.  
г. Усть - Каменогорск  
2015-2016





# Модель выпускника дошкольной организации

- «Физически развитый, любознательный, активный, эмоционально отзывчивый,
- овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками,
- имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе,
- овладевший необходимыми умениями и навыками для обучения в школе».



## «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»

- 1. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.**
2. Ребенок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляя интерес, активность, необходимые усилия.
- 3. Может оценить усилия других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата.**
4. Способен организовать подвижные игры и упражнения с подгруппой сверстников и малышей.
- 5. Может придумать и выполнить физические упражнения.**
6. Понимает значение здоровья, необходимость выполнения режима дня, важность занятий спортом, утренней гимнастики.
- 7. Самостоятельно выполняет доступные возрасту культурно-гигиенические навыки, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.**

## Основная цель утренней гимнастики – решение оздоровительных задач.

- ❖ Пробуждает организм, создает бодрое, жизнерадостное настроение.
- ❖ Способствует укреплению костно-мышечного аппарата, развитию сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной систем.
- ❖ Воспитывает привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями.
- ❖ В процессе утренней гимнастики решаются и задачи как физического: формирование правильной осанки, развитие физических качеств),
- ❖ умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

При этом очень важно обеспечить правильную физическую, психическую и эмоциональную нагрузку.

# Физическая нагрузка

- Возрастает постепенно: достигнув наивысшей величины во время прыжков и бега, она снижается к концу утренней гимнастики.
- Повышение нагрузки достигается путем увеличения количества повторений каждого движения, темпа их выполнения и уменьшения интервала между упражнениями. Она зависит от общей продолжительности утренней гимнастики.
- Моторная плотность утренней гимнастики должна быть высокой, поэтому на объяснения и показ упражнений, на раздачу физкультурного инвентаря и перестроения отводится минимальное время.
- Длительность утренней гигиенической гимнастики:
  - старшая группа: 8-10 мин;
  - подготовительная группа: 10-12 мин.

# Психическая нагрузка



*На утренней гимнастике используются знакомые детям упражнения, поэтому психическая нагрузка (на внимание, память) почти всегда бывает умеренной.*



**Физические упражнения благотворнее влияют на организм, когда они вызывают жизнерадостное настроение, положительные эмоции.**



*Правильное чередование упражнений, достаточная нагрузка создает у детей интерес к утренней гимнастике.*



**Не менее важно эмоциональное проведение упражнений с использованием различных приемов, музыкального сопровождения, игр и игровых упражнений.**

# Комплексы УГГ для детей старшей группы.

## Упражнения без предмета.

- С использованием фонограммы Е.Железновой «Аэробика для малышей».
- С речитативом.
- В кругу.
- В парах.
- С использованием подвижных игр.

## Упражнения с предметами.

- С малым мячом.
- С большим мячом
- С рулями
- С мешочками
- С флажками
- С гимнастическими палками
- Со скамейками
- С султанчиками
- С цветами
- С обручем

# Комплексы УГГ для детей подготовительной группы.

## Упражнения без предмета.

- С использованием фонограммы Е.Железновой «Лето» .
- С речитативом.
- Имитационного характера .
- В парах.
- В колоннах и шеренгах в сцеплении.
- С использованием подвижных игр.

## Упражнения с предметами.

- С малым мячом.
- С большим мячом.
- С рулями.
- С флажками.
- С гимнастическими палками.
- Со скамейками.
- С султанчиками.
- С цветами.
- С обручем.
- С использованием мягких модулей.
- С клюшками. (А.Пахмутова «В хоккей играют настоящие мужчины»)



# Использование игровых технологий

- ❑ Все упражнения обыгрываются, в результате чего приобретают игровой характер



- ❑ Упражнения со спортивными предметами дети воспринимают как игру, умело направляемому педагогом.



- ❑ Практикуем в последний день недели проведение гимнастики посредством проведения специально подобранных игр.



- ❑ Обучение в форме игры должно быть интересным, занимательным, но не развлекательным.



## Важнейшая составляющая результата работы педагога

- ✓ Осознание детьми ценности физических движений для здоровья человека – важнейшая составляющая результата работы педагога.
- ✓ С этой целью широко используются средства художественного слова.
- ✓ Пословицы, поговорки, загадки, стихи, речевки, песни дети проговаривают в процессе выполнения движений на утренней гимнастике.
- ✓ Дети учатся слушать свое тело, понимать его возможности, потребности. Проговаривая вслух свои чувства, действия, они развивают речь.

# Интеллектуальное развитие

**Пополнение словарного запаса,  
развитие математических и  
логических способностей  
происходит в процессе не сложных  
вопросов и заданий  
на внимание, логику, смекалку.**

## Коррекционная направленность утренней гигиенической гимнастики

УГГ – лучшее средство для ежедневного целенаправленного развития ориентировки в пространстве, зрительно-двигательных функций, формирования слуховых возможностей слабовидящих детей.

Коррекционная направленность осуществляется за счет постоянного внимания упражнениям на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, регулярного многократного использования гимнастики для глаз.

# Результаты обследования физической подготовленности старших дошкольников

2011–2012      2012–2013      2013-2014      2014-2015

## Динамика усвоения программного материала

19 %

16 %

21 %

29 %

## Динамика качества обучения

17 %

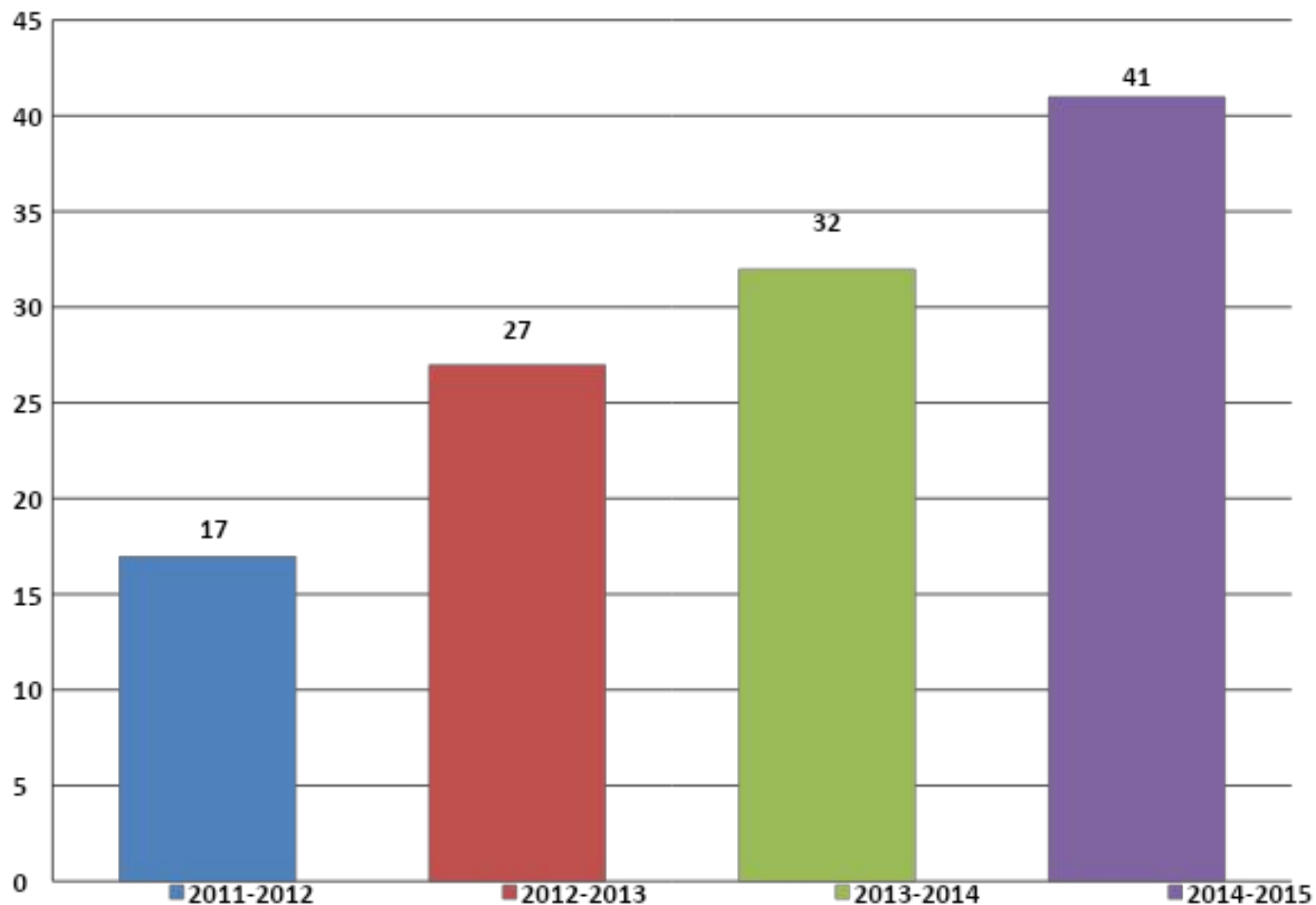
21 %

32 %

41 %



# Мониторинг динамики качества обучения



## Выводы

Регулярное выполнение утренней гимнастики способствует повышению результатов физической подготовленности старших дошкольников с нарушением зрения.



# Методические рекомендации по проведению утренней гигиенической гимнастики со старшими дошкольниками с нарушением зрения





# 1.Алгоритм проведения утренней гигиенической гимнастики

# Методические рекомендации

2. Обеспечение правильной физической, психической и эмоциональной нагрузки.

Физическая нагрузка возрастает постепенно: достигнув наивысшей величины во время прыжков и бега, она снижается к концу утренней гимнастики.

3. Повышение нагрузки достигается путем увеличения количества повторений каждого движения, темпа их выполнения и уменьшения интервала между упражнениями.

Нагрузка зависит от общей продолжительности утренней гимнастики.

Длительность утренней гигиенической гимнастики:

старшая группа – 10 мин; подготовительная группа – 10 - 12 мин

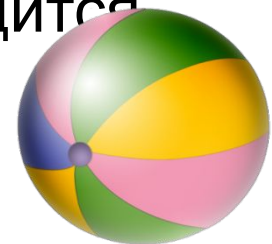


# Методические рекомендации



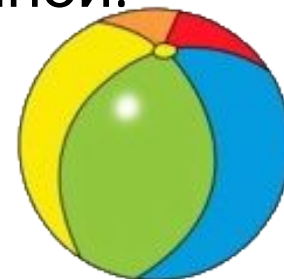
4. Моторная плотность утренней гимнастики должна быть высокой.

Поэтому на объяснения и показ упражнений, на раздачу физкультурного инвентаря и перестроения отводится минимальное время.



5. На утренней гимнастике необходимо использовать знакомые детям упражнения.

В этом случае психическая нагрузка (на внимание, память) почти всегда бывает умеренной.



# Методические рекомендации



6. Физические упражнения благотворнее влияют на организм, когда они вызывают жизнерадостное настроение, положительные эмоции.

Правильное чередование упражнений и достаточная нагрузка создадут у детей интерес к утренней гимнастике.

7. Важно эмоционально проводить упражнения, используя различные приемы, музыкальное сопровождение, игры и игровые упражнения.



# Методические рекомендации

8. При организации и проведении физических упражнений различного характера необходимо учитывать особенности зрительных и двигательных нарушений у детей, что обеспечит эффективность их влияния на развитие каждого ребенка.



9. Дыхательные упражнения в занятиях со слабовидящими детьми являются средством лечения.

Кислородное питание улучшает работу зрительного аппарата.

Дыхательные упражнения выполняются после каждой пробежки, силовых упражнений, приседаний, прыжков.

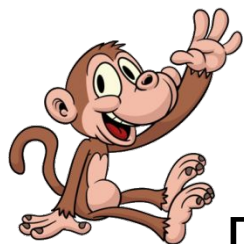
# Методические рекомендации

10. Необходимо соблюдать санитарно - гигиенические требования:

- ✓ перед зарядкой в спортивном зале проводится влажная уборка;
- ✓ во время занятия имеется проветривание с помощью фрамуг;
- ✓ температурный режим: 18 - 23 С;
- ✓ наличие спортивной формы у участников .



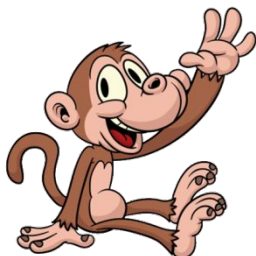
# Методические рекомендации



11. Дети старшего дошкольного возраста привлекаются к подготовке и уборке инвентаря.



12. С целью выработки организаторских качеств, навыков ведомого и ведущего у воспитанников, им поручается проведение отдельных упражнений с остальной группой.



# Методические рекомендации

13. Роль направляющего в строю дети выполняют все поочередно.
14. В выходные дни необходимо закрепление навыков выполнения утренней гимнастики дома самостоятельно ребенком или совместно с родителями.



**ВОТ ТАК!**

