МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНО- ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ПРЕЗЕНТАЦИЯ НА ТЕМУ: УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ДОУ.

Выполнил:
Минаев Д.Ф.
Учитель физической культуры
МБОУ СОШ № 6 М.О. г.Озёры

Коломна, 2016 г

Что же такое утренняя гимнастика?

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

.

ЦЕЛЬ:

ФОРМИРОВАНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ПРИ ПОМОЩИ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ, СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА, ИЗУЧЕНИЕ И ВНЕДРЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ПРИЕМОВ И ПОДХОДОВ В ПРОВЕДЕНИЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В ДОУ

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ЯВЛЯЕТСЯ НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ОРГАНИЗУЮЩИМ МОМЕНТОМ В РЕЖИМЕ ДНЯ, ПРИРУЧАЕТ ДЕТЕЙ К ОПРЕДЕЛЕННОЙ ДИСЦИПЛИНЕ, ПОРЯДКУ.

КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ?

1) РЕГУЛЯРНОЙ, СИСТЕМАТИЧЕСКОЙ.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ ДОСТИГАЕТСЯ С ПОМОЩЬЮ СИСТЕМАТИЧЕСКОГО ВЫПОЛНЕНИЯ.

2) УМЕРЕННОЙ.

ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЫПОЛНЯТЬ В УМЕРЕННОМ ТЕМПЕ ВО ИЗБЕЖАНИЕ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ РЕБЕНКА.

3)ДОСТУПНОЙ.

УПРАЖНЕНИЯ ДОЛЖНЫ ПРОСТЫМИ И ЗНАКОМЫМИ, ЧТОБЫ ДЕТЯМ НЕ ПРИШЛОСЬ ЗАТРАЧИВАТЬ МНОГО УСИЛИЙ ДЛЯ ИХ ОСВОЕНИЯ

4) ПОСТЕПЕННОЙ.

ОТ ПРОСТОГО УПРАЖНЕНИЯ К СЛОЖНОМУ. НАГРУЗКА УВЕЛИЧИВАЕТСЯ И СНИЖАЕТСЯ ТАК ЖЕ ПОСТЕПЕННО, ЧТОБЫ ПРИВЕСТИ ОРГАНИЗМ В ОТНОСИТЕЛЬНО СПОКОЙНОЕ СОСТОЯНИЕ.

5) РАЗНООБРАЗНОЙ.

ЗАМЕНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ НА НОВЫЕ ЧТОБЫ ПОДДЕРЖИВАТЬ ИНТЕРЕС РЕБЕНКА

Формы утренней гимнастики.

Используются различные формы проведения утренней гимнастики:

-традиционная форма с использованием обще-развивающих упражнений;

-обыгрывание какого-нибудь сюжета: «На прогулке», «Мы в лес ходили»

-игрового характера (из 3-4 подвижных игр);

-с использованием элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений хороводов;

Чаще всего в детском саду, музыкальным инструментом воспитателя , при проведение гимнастики является бубен. Он, безусловно, помогает ощущать ритм, но абсолютно не несет эмоциональной привлекательности, которая очень важна для детей ДОУ.

Для проведения утренней гимнастики используются нетрадиционные формы физкультурно-оздоровительной работы(комплекс танцевально –ритмических движений с использованием музыкального центра с вводной, основной и заключительной частью зарядки).

Утренняя гимнастика в форме танцевальных упражнений облегчает процесс запоминания и освоения движений, повышает эмоциональный фон, способствует развития мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

- – оздоровительный бег (проводится на участке в течение 3-5 минут с постепенным увеличением расстояния, интенсивности, времени) ;
- – с использованием полосы препятствий (можно создавать различные полосы препятствия с использованием разнообразных модулей) ;
- – с использованием простейших тренажеров: детский эспандер, гимнастический ролик и т. д.) и тренажеров сложного устройства («Велосипед», «Гребля», «Беговая дорожка», «Батут» и др.)
- К нетрадиционным формам относят и игровой стретчинг.
- - Игровой стретчинг – это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.
- - Фитбол-гимнастика уникальна по своему воздействию на организм занимающихся. Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров. За счет механической вибрации и амортизационной функции мяча при выполнении упражнений улучшаются обмен веществ, кровообращение и микро-динамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах.
- - Степ-аэробика - ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе. В зависимости от уровня сложности ее высота меняется. Она развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие и позволяет сжигать большое количество калорий.
- - Гимнастика с элементами дыхательной, пальчиковой гимнастики и с упражнениями для профилактики нарушения осанки.

- При подборе использования комплексов зарядки, придерживаться основных требований:
- • В зависимости от возраста ребенка и состояния его здоровья продолжительность утренней зарядки составляет:
- 2-4 лет – до 6минут;
- 4-5 лет - 8 минут;
- 5-6 лет - 10 минут;
- 6-7 лет - 12 минут.
- Также увеличивается количество упражнений в зависимости от возраста ребенка: от 4-5 упражнений для младшего возраста и 6-8 упражнений для старшего дошкольного возраста.

Что включает в себя комплекс упражнений для утренней гимнастики?

- Вводная часть: решает психологическую задачу: организовать, активизировать внимание детей, вызвать интерес, создать бодрое настроение.
- Вводная часть подготавливает организм к выполнению более сложных упражнений и начинается с различных видов ходьбы (на носочках, пятках, боком, с высоким подниманием колен, строевые упражнения) и бега с последующей ходьбой. Это небольшая разминка.

Заключительная часть: ее назначение снизить физическую нагрузку, спокойное состояние ребенка.

В заключительной части проводится ходьба в умеренном темпе и игры малой подвижности для восстановления дыхания, включаются элементы здоровье сберегающих 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 для детей в первой младшей группе.

Содержание гимнастики составляет 3-4 обще-развивающих упражнения, ходьба, бег и подскоки. Начинается гимнастика с кратковременной ходьбы, чередующейся с медленным бегом в течение 20 – 30 секунд, и построение группы. Наиболее удобно в этом возрасте построение в круг. В начале года лучше применять построение врассыпную, так как дети еще плохо ориентируются.

Вводная и заключительная ходьба могут совершаться группкой в определенном направлении или парами, держась за руки, врассыпную или друг за другом. Общеразвивающие упражнения подбираются из числа рекомендованных для занятий упражнений. Почти все они носят имитационный характер и проводятся в игровой форме. На утренней гимнастике широко используются положение сидя, лежа на спине и на животе. Во второй половине года могут быть использованы для обще-развивающих упражнений мелкие предметы: погремушки, флажки, кубики.

Количество повторений каждого упражнения 4 – 5 раз, оно зависит от характера движений, их сложности и подготовленности детей.

Утренняя гимнастика для детей во второй младшей группе.

Комплексы утренней гимнастики составляются из 4 – 5 упражнений обще-развивающего характера. Обязательно включаются в содержание их ходьба, подскоки на месте, бег.

Ходьба может совершаться в любом построении: друг за другом, врассыпную, парами не держась за руки. Она чередуется с бегом.

Затем дети становятся в круг или располагаются в свободном построении для выполнения обще-развивающих упражнений. Применяются упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук, ног. Спины, живота и всего туловища, рекомендованные в разделе занятий. Эти упражнения чаще всего основаны на образном подражании. Распространены обще- развивающие упражнения с кубиками, флажками, колечками, мячами средних размеров. Последовательность упражнений та же. Широко распространены исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине и на животе. Повторение упражнений в этой возрастной группе 5 – 6 раз. Оно зависит от сложности и характера упражнений, подготовленности и эмоционального состояния детей. В заключении следует бег, подскоки на месте (2 раза за 10 – 15 секунд с небольшим отдыхом) или подвижная игра, хорошо знакомая детям, с очень простыми правилами и содержанием.

УТРЕННЯЯ ГИМНСТИКА С ДЕТЬМИ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА.

Дети пятого года жизни более самостоятельны при подготовке и участии в утренней гимнастике.

Продолжительность ее 6 – 8 минут.

В содержание утренней гимнастики включаются упражнения в ходьбе, беге, подскоки на месте и 4 – 5 упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и рук, шеи, ног, живота и спины. Структура построения утренней гимнастики та же, что и в предыдущей группе.

Для выполнения обще-развивающих упражнений в начале года дети чаще всего становятся в круг. Во вторую половину года используется и построение в звенья. Помимо мелких предметов для упражнений применяются кубы средних размеров, кегли, мячи. Количество повторений 4 – 6 раз. После обще-развивающих 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 кеглей. Дозировка 15 – 20 подскоков (1-2 раза).

Каждый комплекс утренней гимнастики повторяется 1 – 2 недели.

Утренняя гимнастика с детьми старшего дошкольного возраста.

Продолжается утренняя гимнастика 8 – 10 минут и 12 минут. Упражнения в ходьбе должны быть разнообразными. Широко используется ходьба со сменой темпа, направления, на носках, пятках, наружных сторонах стопы, высоко поднимая колени, «гусиным» шагом, с перешагиванием через препятствия и др., упражнения на внимание.

Все эти упражнения проводятся в разных построениях. Они недлительны и переходят в легкий бег (2 – 3 круга по залу). Бег снова переходит в спокойную ходьбу. И производится перестроение.

В комплексе используется 5 – 6 обще-развивающих упражнений. Для их выполнения удобнее всего построение в звенья. В звеньях дети размыкаются так, что бы не мешать друг другу. Используется построение в шахматном порядке, когда звенья через одно делают шаг вперед. Для удобства проведения упражнений сидя и лежа целесообразно применить поворот всех детей в пол-оборота направо или налево.

Как и в других группах, один комплекс утренней гимнастики проводится 1 – 2 недели.

Особенности методики проведения утренней гимнастики на воздухе.

Весной и летом, как правило, утренняя гимнастика проводится с детьми во всех возрастных группах на участке. Воспитатель в зависимости от погоды регулирует физическую нагрузку: при понижении температуры увеличивает ее, изменяя темп выполнения упражнения; при повышении температуры снижает, чтобы избежать перегревания организма. Летом дети занимаются в трусах и босиком.

Спасибо за внимание!