

**Муниципальное дошкольное образовательное
учреждение**

**«Детский сад комбинированного вида № 26
«Колосок»**

Г. Мичуринска Тамбовской области

Консультация

«Зарядка как один из важных компонентов режима двигательной активности ребенка»

**Подготовила Сухарева С.А.
Воспитатель 1 квалификационной
категории**





Движение составляет основу любой детской деятельности, а более всего игровой. Ограничение двигательной активности ребенка противоречит биологическим потребностям растущего организма, отрицательно сказывается на физическом состоянии двигательных функций, приводит к задержке сенсорного развития.

Физические упражнения основное и специфическое средство физического воспитания. Они представляют собой специально подобранные методически правильно организованные движения и сложные виды двигательной деятельности.

Физические упражнения проводятся под руководством педагога и представлены следующими видами:

- гимнастикой;
- играми подвижными и спортивными;
- спортивными упражнениями;
- простейшим туризмом.

Посредством утренней гимнастики решаются совершенно особенные задачи, а именно: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, стимулировать работу внутренних органов и органов

чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка, и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Кроме того, она обеспечивает организованное начало дня в детском саду, дает возможность переключить внимание воспитанников на совместные формы деятельности.

Младшая группа

В первой младшей группе впервые вводится в режим дня утренняя гимнастика. Ее проводят ежедневно со всеми детьми одновременно, продолжительность 4-5 минут. Поскольку на 3 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 гимнастики 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, врассыпную 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. ОРУ подбираются из числа рекомендованных для занятий, 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 освоят 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.

Средняя группа

Организация утренней гимнастики на 4 году жизни ребенка

В начале утренней гимнастики дается кратковременная ходьба разными способами. Бег в начале года 30-40 секунд, вторая половина 50-60 секунд. Последовательность упражнений постоянна: сначала для плечевого пояса и рук, затем для ног и туловища. Широко распространены исходные положения: стоя, лежа, лежа на спине, животе, сидя. ОРУ повторяются 5-6 раз.

Педагог должен помнить, что на утренней гимнастике не происходит разучивание упражнений, важно следить за качеством движений детей, четкостью фиксируемых поз. Именно поэтому, важно обеспечивать высокую моторную плотность, проводить ее практически без пауз, не тратя время на подробное объяснение.

Добиваясь сходства движения с образцом в общих чертах, воспитатель следит за тем, чтобы оно выполнялось указанным способом (наклоняться вперед, не сгибая ноги в коленях; не только поднять мяч над головой, но и посмотреть на него).

Утренняя гимнастика в средней группе 6-8 минут. Включаются упражнения в ходьбе, беге, подскоки на месте, 4-5 упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и рук, шеи, ног, живота и спины. Педагог постепенно приучает детей действовать одновременно,

в общем, для всех темпе. Исключения составляют некоторые упражнения, требующие проявления силы и координации движений (прокатить мяч вокруг себя). Во время выполнения упражнений педагог более настойчиво приучает детей к правильному положению корпуса во время выполнения упражнений. Бег и подскоки являются обязательной составной частью всех комплексов утренней гимнастики.

Старшая группа

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 музыкальном залах 8-10 минут.

Упражнения в ходьбе должны быть разнообразными, проводится в разных построениях. Утренняя гимнастика содержит

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

Педагог добивается точности положения тела, четкого соблюдения направлений движений, умения выполнять упражнения в соответствии со счетом или с темпом музыкального сопровождения. Качество выполнения ОРУ достаточно высоко. Пояснение упражнения сочетается с наглядностью лишь в первые дни освоения комплекса. При чем 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.

Подготовительная группа

Продолжительность утренней гимнастики в подготовительной группе 10-12 минут. Комплексы существенно не отличаются от комплексов старшей группы. Количество повторений ОРУ 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.