Областное государственное бюджетное образовательное учреждение

Среднего профессионального образования

Ульяновский социально-педагогический колледж №1

Реферат

на тему:

«Утренняя гимнастика в ДОУ»

Руководитель:

Раздуенкова Ольга Алексеевна

Выполнила:

студентка заочного отделения

группа 4 «Д-1»

Гилязева Алия Фяритовна

2014г.

Содержание

Введение…………………………………………………………………………...3

1. Значение утренней гимнастики для дошкольников………………………….4

2. Виды утренней гимнастики……………………………………………………7

3. Методика проведения утренней гимнастики………………………………...12

Заключение………………………………………………………………………..18

Список используемой литературы………………………………………………19

Введение

Дошкольный период является временем, когда закладывается фундамент физического психического и нравственного здоровья. Среди многих факторов, которые оказывают влияние на состояние здоровья и развитие детей физическое воспитание по интенсивности занимает особое место. В приобщении малышей к здоровому образу жизни особое значение имеет овладение ими основами гигиенической и физической культуры. Задача физического воспитания дошкольников – сформировать у них устойчивую привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями. Важная роль в решении этой задачи отводится утренней зарядке. Хотя утренняя зарядка в ДОУ и непродолжительна по времени, она компенсирует до 5% суточного объема двигательной активности детей и рассматривается как важный элемент двигательного режима. Ежедневное выполнение комплекса утренней зарядки – это тот минимум двигательной активности, который должен стать элементом личной физической культуры каждого ребенка. Особое место утренней зарядки в режиме дня обусловлено той важной ролью, которую в суточном биологическом ритме человека играет переход от сна к бодрствованию, от отдыха к активной деятельности.

Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей. У малышей, систематически занимающихся утренней гимнастикой, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность.

Таким образом, перед утренней гимнастикой стоят, совершенно особенные, задачи, а именно: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма, 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. Эта полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь. Утренняя гимнастика позволяет организованно начать день в детском саду, способствует четкому выполнению режима дня.

1. Значение утренней гимнастики для дошкольников

Очень часто дети опаздывают на утреннюю гимнастику по вине родителей. Так как многие родители считают, что нет большой необходимости соблюдать режим дня дома и в детском саду!

Утренняя гимнастика должна стать гигиенической потребностью каждого.

Решить эту проблему можно только общими усилиями детского сада и семьи.

Утренняя гимнастика в коллективе имеет много положительных сторон, и нередко ребёнок в детском саду охотно выполняет упражнения потому, что занимаются все дети. В семье ребёнку надо создавать такие условия, которые бы способствовали эмоциональной настроенности на обязательное выполнение утренней гимнастики.

Утренняя гигиеническая гимнастика благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние. Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время растормаживают нервную систему детей после сна, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы.

Приобщение ребенка к физкультуре важно не только с точки зрения укрепления их здоровья, но и для выработки привычки к занятиям спортом. Многим детям тяжело подниматься с теплой постели на зарядку. Но проходит время, неделя-другая, и малыш бодро вскакивает при первых звуках спортивного марша или иной музыки сопровождающей утреннюю зарядку. Вырабатывается условный динамический стереотип поведения, который вносит определенный ритм в утренний режим и не требует дополнительных волевых усилий. Утренняя гимнастика не только "пробуждает" организм, но и даёт определенный тренирующий эффект.

Помимо оздоровительного значения, утренняя гимнастика имеет и большое воспитательное значение. Систематическое ее проведение воспитывает у детей привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организованно начинать свой трудовой день, согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное ощущение. Кроме того, ежедневное выполнение определенных комплексов физических упражнений способствует совершенствованию двигательных способностей у детей, развивает физические качества (сила, ловкость, гибкость), улучшает работу координационных механизмов, способствует приобретению знаний в области физической культуры.

В дошкольных учреждениях утренняя гимнастика по режиму дня проводится до завтрака после уже достаточно активной, разнообразной деятельности детей. В данных условиях гимнастика преследует еще и цели организации детского коллектива, переключения внимания детей от свободных, индивидуальных игр и занятий к совместным видам деятельности. Вследствие одновременной совместной умеренной двигательной деятельности более возбужденные дети, которые успели уже побегать, попрыгать, успокаиваются, а малоактивные – активизируются. Все это создает ровное, бодрое настроение у всех детей, готовит их к последующим занятиям.

Таким образом, воспитательное значение утренней гимнастики при проведении ее не сразу после сна, а спустя некоторое время, расширяется. Она становится неотъемлемым организующим моментом в режиме дня, приучает детей к определенной дисциплине, порядку. В тоже время сохраняется огромное оздоровительное значение утренней гимнастики.

Ежедневное занятие физическими упражнениями благоприятно воздействует на физическое развитие и функциональное состояние организма ребенка.

Утренняя гимнастика состоит из III частей:

1) подготовительная

2) основная

3) заключительная

Подготовительная часть сводится к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой.

Основная часть. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идёт основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы.

Заключительная часть общего времени, создаёт условие для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей.

В состав утренней гимнастики входит:

1. комплекс оздоровительной гимнастики,

2. учебно - развивающие, динамические игры.

3. комплекс упражнений под музыку.

4. упражнения на расслабление мышц тела.

5. упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхание.

6. упражнения на релаксацию с развитием воображения.

7. комплекс оздоровительных игр.

В результате использования инновационных форм проведения утренней гимнастики моторная плотность утренней гимнастики достигла 90% . Но необходимо всегда помнить, что не нужно слишком усердствовать — все-таки утренняя зарядка для ребенка должна быть если и не удовольствием, то уж точно не экзекуцией и не проверкой на прочность.

2. Виды утренней гимнастики

В ходе проведения утренней гимнастики решаются следующие задачи:

развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости;

развитие психических качеств: внимание, память, воображение, умственные способности.

воспитание нравственных качеств, коммуникабельности.

поддерживание интереса детей к занятиям.

укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.

создание условий для положительного психоэмоцианального состояния детей.

Структура построения утренней гимнастики:

В первой (вводной) части, дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для принятия правильной оценки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания.

Во второй (основной) части переходим к игровому стретчингу. Каждый сюжетный материал распределяется на 2 занятия. На первом занятии дети знакомятся с новыми движениями, закрепляют уже известные. На втором занятии - совершенствование и точность выполнения упражнений, передача характерных особенностей образов. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. На 1 обучающем занятии приходится давать много словесных указаний, пожеланий, учитывать индивидуальность выполнения упражнения каждого ребенка. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения, ребенок способен соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом и тогда музыкальное сопровождение становиться необходимым. Важно осуществить правильный выбор упражнений для всех групп мышц, вариативно менять виды деятельности.

В третьей (заключительной) части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Дыхательные упражнения способствуют более быстрому восстановлению организма и несут оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать носом, соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию включаю в каждое занятие; необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Этому соответствует упражнения на релаксацию, выполняемое в игровой форме. Желательно использовать музыкальное произведение, отражающее характер выполняемых действий.

В настоящее время появилось много новых методик проведения гимнастики. С целью повышения интереса детей к зарядке педагоги детского сада ввели нетрадиционные формы проведения утренней гимнастики, такие как:

- игровой стретчинг;

- степ-аэробика;

- гимнастика на фитболах.

**Игровой стретчинг**

Игровой стретчинг – это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Другими словами - это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность.

Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть игрового стретчинга. Причем все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений.

Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Упражнения выполняются без воздействия со стороны, т.к. человеческое тело само себе тренер. Самоманипулирование телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Помимо этого дети приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы.

Статичные упражнения стретчинга взывают не только воздействие на глубинные мышцы организма, но также нормализуют и усиливают защитные функции организма, в том числе свертываемость крови, количество лейкоцитов, желудочную кислотность, работу кишечника и т.д.

Этими упражнениями можно начинать заниматься уже с ребенком от трех-четырех лет. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз (в зависимости от возраста). Подбирается инструментальная музыка с ярко выраженным ритмом. Начинаю рассказывать сказку, одновременно разыгрывая ее. Игра состоит из нескольких фрагментов, в которые вплетены упражнения на статическую растяжку мышц, прыжки, стимуляцию точек на стопе, расслабление для восстановления дыхания, и длится 15 минут со старшими, 10 минут с малышами.

Не интенсивность, а систематичность упражнений - вот ключ к успеху при занятиях игровым стретчингом. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному материалу. На каждом занятии дается новая сказка-игра, в которой дети превращается в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения.

После занятий игровым стретчингом у детей улучшается настроение, взаимопонимание, исчезают комплексы переживаний, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. По определению И.П.Павлова возникает "мышечная радость", сознанию которой помогают вводимые в занятия элементы ритмики, игровых и современных танцев, позволяющих обучить детей культуре движения, раскованному владению своим телом, пластике жеста. Разучив упражнения, дети самостоятельно разыгрывают сказку и придумывают свои сказки с движениями, тем самым развивая свои творческие способности.

**Гимнастика на фитболах**

У дошкольников преобладает мотив эмоциональной привлекательности, польза от совершаемых детьми движений неизменно выше, когда они выполняют их охотно и радостно. Интерес к утренней зарядке и желание участвовать в ней обогащают детей положительными эмоциями. Фитбол-гимнастика с успехом применяется во многих странах, являясь скорее веселой игрой, чем сложным физическим упражнением.

Упражнения на фитболах, помимо того, что эмоционально украшают занятия, позволяя использовать мяч в качестве «лошадки» способствуют формированию очень важного для ребенка двигательного навыка — прыжка из различных исходных положений. Длительное применение фитбола в качестве предмета для прыжковых упражнений позволяет не только значительно улучшить количественные и качественные показатели данного двигательного навыка, но и улучшает координационные возможности ребенка.

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; эти упражнения оказывают благоприятное воздействие на позвоночник, суставы и окружающие ткани, что способствует профилактике и коррекции осанки.

Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, содействуют развитию двигательных способностей и повышают эмоциональный фон занятий, вызывая положительный настрой.

Практически это единственный вид аэробики, где при выполнении физических упражнений одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий.

**Степ - аэробика**

Опыт работы с детьми дошкольного возраста показывает, что все формы оздоровительной физической культуры положительно влияют на организм ребенка.

Степ-aэробикa - ритмичные движения вверх и вниз по cпециaльной cтеп-плaтформе. В зaвиcимоcти от уровня cложноcти ее выcотa меняетcя. Онa рaзвивaет подвижноcть в cуcтaвaх, формирует cвод cтопы, тренирует рaвновеcие и позволяет cжигaть большое количеcтво кaлорий. Зaнятие уcложняетcя и, неcмотря нa внешнюю проcтоту, упрaжнения могут быть веcьмa непроcтыми для выполнения.

Скамейки для степа бывают разными. Основное требование для них - нам должно быть удобно на них заниматься. В идеале скамейка должна быть изготовлены для детей высотой не более 8 см, шириной – 25 см, длинной – 40см, легкий и покрытый ребристой резиновой дорожкой. Одно из главных – музыкальное оформление занятий. Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение.

3. Методика проведения утренней гимнастики

В процессе утренней гимнастики необходимо 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. Моторная плотность утренней гимнастики должна быть высокой, поэтому на объяснения и показ упражнений, на раздачу физкультурного инвентаря и перестроения отводится минимальное время. Физическая нагрузка возрастает за счет увеличения количества повторений каждого движения, темпа их выполнения и уменьшения интервала между упражнениями. Она зависит и от общей продолжительности утренней гимнастики: в первой младшей группе длительность ее составляет 4―5 мин; во второй младшей ― 5―6 мин; в средней ― 6―8 мин; в старшей ― 8―10 мин; в подготовительной к школе ― 10―12 мин.

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. И воспитатель, правильно чередуя упражнения, давая достаточную нагрузку, создает у детей интерес к утренней гимнастике. Не менее важно эмоционально проводить упражнения, используя различные приемы, музыкальное сопровождение. Однако физические упражнения и музыка не должны чрезмерно возбуждать детей, потому что это может привести к усталости и снижению аппетита.

В начале года детей первой младшей группы перед выполнением упражнений не строят: они ходят и бегают стайкой, врассыпную. В дальнейшем утренняя гимнастика и в этой группе начинается с построения в колонну по одному или в одну шеренгу. Повороты направо, налево, кругом чаще используется в старших группах.

Для выполнения общеразвивающих упражнений детей младшего возраста строят в круг, врассыпную; со средней группы обычно перестраивают в колонну по три, по четыре. При таком построении воспитателю легче наблюдать за качеством выполнения общеразвивающих упражнений всеми детьми, обращать внимание на правильную осанку.

В начале утренней гимнастики часто дается ходьба на месте (обычная, с высоким подниманием колен). Это помогает организовать детей, сосредоточить их внимание.

Целесообразно в начале и в конце утренней гимнастики для предупреждения плоскостопия давать разные виды ходьбы в следующем сочетании: обычная ходьба, па носках, пятках, краях стоп. Такое сочетание повторяется 6―8 раз.

Полезно менять скорость ходьбы ― от медленной до быстрой, от быстрой до медленной (с ускорением и замедлением).

Нужно следить, чтобы дети при ходьбе не шаркали ногами, не раскачивались, голову держали прямо, ритмично размахивали руками, дышали через нос. Воспитатель соответствующими указаниями предупреждает ошибки, а если они все же возникают, исправляет их, не прекращая ходьбы.

При проведении ходьбы с высоким подниманием колен используется имитация («лошадки», «цапли», «ходьба по глубокому снегу»).

Бег на утренней гимнастике в младших группах сначала проводится стайкой, врассыпную, а потом в колонке по одному, как на месте, так и с продвижением в разных направлениях.

Перед общеразвивающкми упражнениями бег выполняется в среднем темпе и чередуется с ходьбой. После же выполнения общеразвивающих упражнений бег проводится в более быстром темпе для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Чередование бега с ходьбой повторяется 2―3 раза.

Продолжительность бега без перерыва постепенно увеличивается: для младшего возраста она составляет 10―20 с, для среднего ― 20―25 с, для старшего ― 25―30 с, для детей 6 лет ― 30―40 с (эти нормы могут быть изменены в зависимости от состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности детей). Воспитатель следит, чтобы в помещении, на площадке с твердым грунтом дети бегали на носках, поднимая выше колени.

В утреннюю гимнастику включаются разные виды прыжков: прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением в разных направлениях (вперед, назад, в стороны, и др.); перепрыгивание через предметы (палки, обручи, кубики); Для детей старшего возраста общее количество прыжков на утренней гимнастике можно довести до 25―30. В младших группах при прыжках применяется имитация («зайчики», «мячики»).

Общеразвивающие упражнения для утренней гимнастики подбираются в следующей последовательности: сначала даются упражнения для мышц рук и плечевого пояса, после этого целесообразны упражнения, укрепляющие мышцы туловища и ног.

В конце гимнастики, после бега в чередовании с прыжками и ходьбой, могут выполняться упражнения для плечевого пояса и рук, которые помогают успокоить организм.

Упражнения для крупных мышц (особенно в старшем возрасте) сочетают с движениями для мышц шеи, кистей, пальцев рук и стопы. Например, при поднимании рук вверх рекомендуется одновременно сжимать кисти в кулаки и разжимать их.

Количество общеразвивающих упражнений и их дозировка увеличиваются с возрастом детей, по мере улучшения физического развития и физической подготовленности. Для детей первой младшей группы рекомендуются 3―4 упражнения; для второй младшей ― 4 и средней ― 4―5; для старшей ― 5―6; для подготовительной к школе ― 6―8. В первой и второй младших группах упражнения повторяются 4―5 раз; в средней ― 5―6 раз; в старшей ― 6―8 раз; в подготовительной к школе ― 8―10 раз. При этом упражнения для рук и плечевого пояса повторяются больше раз (8―10); а более трудные ― для мышц живота, спины ― 4―6 раз.

Упражнения могут выполняться в разном темпе, например: сначала 2―3 раза в среднем темпе, потом 3―4 раза в быстром, потом 2―3 раза в медленном. Это увеличивает физическую нагрузку на организм, способствует развитию быстроты, увеличивает интерес детей к занятию.

Общеразвивающие упражнения выполняются из разных исходных положений тела: стоя, сидя, лежа (ка спине, животе). Исходные положения лежа, сидя выгодны тем, что снимают давление массы тела на позвоночник и неокрепший свод стопы, позволяют увеличивать напряжение отдельных мышц. Поэтому на утренней гимнастике рекомендуется пользоваться стульями, гимнастическими скамейками для выполнения упражнений из исходных положений сидя.

Упражнения для рук и плечевого пояса детьми младшего возраста выполняются из исходного положения узкая стойка ноги врозь, а старшего ― основная стойка, сомкнутая стоика.

Упражнения для мышц туловища в младшем возрасте проводятся из исходного положения узкая стойка ноги врозь, стойка ноги врозь, а в старшем ― стойка ноги врозь, широкая стойка ноги врозь.

В упражнениях для ног в младшем возрасте используется узкая стойка ноги врозь, а в старшем ― основная стойка.

При проведении общеразвивающих упражнений с предметами нужно продумать порядок их раздачи и сбора, предусмотреть такое построение группы, чтобы дети не мешали друг другу.

В старшем возрасте больший объем занимают общеразвивающие упражнения без предметов.

В младших группах воспитатель выполняет общеразвивающие упражнения вместе с детьми. В средней группе он сначала называет упражнение, кратко объясняет его (если нужно, показывает), а затем подает команду для исходного положения и выполнения. При объяснении внимание детей фиксируется на наиболее трудных элементах упражнения. Если ошибки все же возникают, то указания к их исправлению даются в ходе выполнения упражнения. Указания должны быть направлены на уточнение представления об элементах упражнения и способствовать правильному их выполнению. Этому помогает сочетание счета со словами, обозначающими элементы техники, или даже замена счета конкретными словами (например, вместо «раз» воспитатель говорит: «Присели, спина прямая»).

Воспитатель должен продумать, когда он при повторении упражнения будет применять счет, а когда заменит его словами, уточняющими представление о данном элементе техники. Целесообразное чередование счета, слов (указаний) и других сигналов (движение руки вниз ― «присели», вверх ― «выпрямились» в упражнении «приседание») способствует тому, что дети более правильно и с большим интересом выполняют движение.

В старшем возрасте дети могут выполнять упражнение по названию, но иногда и в старшей группе воспитатель делает упражнение вместе с детьми. Это сокращает время на напоминание и увеличивает физическую нагрузку на организм. Следуя действиям воспитателя, дети уточняют представление о технике движения и стараются исправить ошибки. Но такое совместное выполнение упражнения целесообразно только в том случае, когда воспитатель видит всю группу и может наблюдать за действиями детей и их поведением (при наклонах в стороны, при приседаниях и др.). Иногда впереди группы ставят ребенка, который правильно делает упражнения.

Во время утренней гимнастики воспитатель внимательно наблюдает за каждым ребенком и, если возникает необходимость, оказывает физическую помощь отдельным детям, делает указания, подбадривает (особенно детей младшего возраста).

При выполнении общеразвивающих упражнений используется имитация во всех возрастных группах. Для детей младшего возраста комплексы построены в сюжетной форме и на одном образе («птички», «бабочки», «часики», «самолеты» и др.). Указания даются детям соответственно подобранному образу (например, «воробышки полетели»). Во второй младшей группе дети подражают разным образам в одном комплексе. В средней группе имитация используется только при выполнении некоторых упражнений, а в старшей ― для выполнения отдельных элементов упражнения.

В процессе утренней гимнастики воспитатель следит, чтобы каждое упражнение заканчивалось хорошим выпрямлением туловища, что способствует укреплению мышц, поддерживающих прямое положение тела, а также закреплению навыка правильной осанки.

При выполнении упражнений воспитатель закрепляет у детей навыки правильного дыхания.

Музыкальное сопровождение на утренней гимнастике помогает детям одновременно начинать и своевременно заканчивать упражнение, определяет темп отдельных элементов движения, вызывает положительные эмоции и создает бодрое настроение. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с ее характером, выполнять упражнения четко, выразительно, плавно.

Особенности методики проведения утренней гимнастики на площадке. Весной и летом, как правило, утренняя гимнастика проводится с детьми всех возрастных групп на участке. Воспитатель в зависимости от погоды подбирает упражнения и регулирует физическую нагрузку: при понижении температуры увеличивает ее, изменяя темп выполнения; при повышении температуры снижает, чтобы избежать перегревания организма.

Поздней осенью и зимой утренняя гимнастика может проводиться на участке с детьми, наиболее физически подготовленными и закаленными. Упражнения подбираются с учетом температуры, одежды и выполняются в более энергичном темпе. Особенно тщательно надо следить за тем, чтобы дети не охлаждались.

Особенности методики проведения утренней гимнастики в смешанной группе. Если дети в группе резко отличаются по возрасту (от 2―3 до 6―7 лет), то утреннюю гимнастику проводят отдельно с каждой подгруппой.

Если разница в возрасте между детьми небольшая (например, дети 5 и 6 лет), то утреннюю гимнастику можно проводить одновременно со всеми. При перестроении старшие дети помогают младшим выполнить задание. В ходьбе старшим детям даются более сложные задания (например, поставить руки к плечам).

Общеразвивающие упражнения подбираются такие, чтобы они были доступны обеим подгруппам, и все дети одновременно начинают их выполнять. Затем дети младшего возраста отдыхают, а старшие продолжают выполнять упражнение еще несколько раз в более быстром темпе. Когда даются бег и прыжки, то для детей старшего возраста увеличивается дозировка.

Заключение

Утренняя гимнастика в дошкольном учреждении является важным компонентом двигательного режима. Она обеспечивает хорошее настроение, повышает жизненный тонус. Утренняя гимнастика вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, поднимает эмоциональный тонус, воспитывает внимание, целеустремленность, вызывает положительные эмоции и радостные ощущения, повышает жизнедеятельность организма, дает высокий оздоровительный эффект. У детей, систематически занимающихся утренней гимнастикой, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, повышается работоспособность.

Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время в гигиенической обстановке, правильно подобранные комплексы физических упражнений активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы. Поток импульсов, идущих в головной мозг от всех рецепторов – зрительного, слухового, опорно-двигательного, кожного, повышает жизнедеятельность организма в целом.

Помимо оздоровительного значения, утренняя гимнастика имеет и большое воспитательное значение. Систематическое ее проведение воспитывает у детей привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организованно начинать свой трудовой день, согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное ощущение. Кроме того, ежедневное выполнение определенных комплексов физических упражнений способствует совершенствованию двигательных способностей у детей, развивает физические качества (сила, ловкость, гибкость), улучшает работу координационных механизмов, способствует приобретению знаний в области физической культуры.

Таким образом, утренняя гимнастика является неотъемлемым организующим моментом в режиме дня дошкольного учреждения и важной составной частью физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.

Список использованных источников

1. Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова. – М: Издательский центр «Академия», - 2002. – С.91 – 94.

2. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. – М.: «Просвещение», - 1972. - С. 203 – 208.

3. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду: пособие для воспитателя дет. сада / Т.И. Осокина. – М.: «Просвещение», - 1986. - 173с

4. Тарасова, З.И. Физкультурные занятия в разновозрастной группе детского сада: пособие для педагогов ДУ / З.И. Тарасова, - 2000. - С. 25

5. Хухлаева, Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Д.В. Хухлаева. – М.: «Просвещение», - 1976. -С.189 – 192.

6. Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина. – М: Издательский центр «Академия», - 2000. – С.120 – 122.