**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №151 комбинированного вида»**

**Ново-Савиновского района г. Казани**



**«Нетрадиционные формы проведения**

**утренней гимнастики в ДОУ»**

Творческая группа:

Абашева Ю.А. музыкальный руководитель

1 квалификационной категории,

Денисова Ю.С. воспитатель

1 квалификационной категории,

Косалапова О.И. музыкальный руководитель

высшей квалификационной категории

Казань 2012 г.

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.

Анализ предыдущей работы, результаты обследований и наблюдений привели к выводу о необходимости моделирования утренней гимнастики нового типа. 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.

Все мы знаем, как трудно заставить и себя, и ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. И так же хорошо мы знаем, что это необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движений. В своей работе, мы показываем, как превратить утреннюю гимнастику в увлекательную игру-сказку, где дети становятся персонажами. В эту игру можно играть взрослому с одним ребенком или с группой детей. Занятия помогут ребенку развить чувство ритма, укрепить мышцы, выровнять осанку, снять закомплексованность.

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.

Данная методика применяется нами на практике несколько лет и накоплен определенный опыт организации занятий.

**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 занятииприходится 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.

**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.

**Утренняя гимнастика состоит из III частей:**

Подготовительная

Основная

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.