Утренняя гимнастика в детском саду

Утренняя гимнастика – система специально подобранных упражнений, направленных на укрепление крупных групп мышц и оздоровление организма.

Утренняя гимнастика создает организованное начало, ровное, бодрое настроение у занимающихся: сильно возбужденных детей успокаивают действия в заданном темпе, а малоподвижные дети втягиваются в определенный ритм работы. Поэтому после утренней гимнастики дошкольники более уравновешены, лица их довольны и радостны.

Повышая жизненный тонус организма, утренняя гимнастика создает благоприятные условия для дальнейшей деятельности, благотворно влияет на развитие организованности, дисциплинированности, выдержки.

Как правило, утренняя гимнастика начинается с ходьбы, которая воздействует на все мышечные группы, постепенно вовлекая в работу все системы организма, но при этом нагрузка на него незначительна. Для того, чтобы разогреть стопу, повысить ее гибкость, включается ходьба разными способами. Поскольку утренняя гимнастика является ежедневной формой работы, то целесообразно во время ходьбы разнообразить размещение детей в пространстве: использовать перемещение змейкой, двумя колоннами в разные стороны, по диагонали и т.д. это позволит снять монотонность.

Значение утренней гимнастики прежде всего определяется повышением жизнедеятельности всего организма. Работа мышечной системы активизирует сердечно-сосудистую, дыхательную системы, растормаживает нервную систему, создает условия для хорошей умственной работоспособности, для перехода к деятельному состоянию всего организма.

Радость от мышечных ощущений, удовольствие от утренней гимнастики создают условия для подготовки дошкольников к самостоятельному выполнению зарядки. Решить задачу воспитания у детей потребности в систематическом выполнении утренней гимнастики поможет формирование у них определенных знаний и умений, достаточных для возникновения и самостоятельной реализации потребности в физических упражнениях.

Основу утренней гимнастики составляет комплекс общеразвивающих упражнений, включающий 6-8 упражнений и предусматривающий повторение каждого из них 6-8 раз. Эффективность воздействия достигается не столько за счет числа упражнений и количества повторений, сколько за счет качества выполнения. Четкое действие в заданном направлении, с определенной амплитудой, необходимым напряжением и расслаблением различных мышечных групп, соблюдения ритма и темпа не только обеспечивают увеличение работоспособности детского организма, но и способствует развитию координации у детей, оказывают влияние на формирование правильной осанки и физическое развитие ребенка в целом.

***Структура утренней гимнастики:***

1. Вводная часть: упражнения для профилактики плоскостопия, ходьба.

2. Основная часть – общеразвивающие упражнения; быстрый бег, прыжки на месте.

3. заключительная часть – ходьба, танцевальные движения, специальные дыхательные упражнения с медленным продолжительным выдохом в виде чтения четверостишия на одном-двух вдохах или игровые упражнения («шина спустилась», «мяч лопнул»).

Утренняя гимнастика может быть проведена в виде игр и игровых упражнений. Для усиления физической нагрузки проводится подвижная игра высокой интенсивности, а заканчивается утренняя гимнастика малоподвижной игрой.

Утренняя гимнастика проводится на воздухе в теплое время года, а при соответствующих условиях – в течении всего года.

Прыжки и скоростной бег могут быть заменены бегом на выносливость.

Первые умения самостоятельного выполнения утренней гимнастики могут быть сформированы с помощью задания-поручения ребенку провести с другими детьми то или иное упражнение. Например, если в комплексе 6 упражнений, то из группы приглашаются шесть детей. Они встают в шеренгу перед остальными, и каждый выполняет только свое упражнение из комплекса. Затем одному ребенку поручается провести весь комплекс утренней гимнастики.

Дозировку нагрузки определяет музыкальное сопровождение. Впоследствии можно поручить детям провести утреннюю гимнастику в выходные дни с родителями или братьями и сестрами (после соответствующей работы с родителями), а затем попросить их рассказать об этом в детском саду.

***Общие требования к проведению утренней гимнастики.***

Утренняя гимнастика - это комплекс специально подобранных упражнений, направленных на решение оздоровительных, а также воспитательных и образовательных задач. Она призвана положительно настроить ребенка на весь предстоящий день. Свое значение утренняя гимнастика приобретает в том случае, если проводится систематически.

Утренняя гимнастика проводится до завтрака. После ее проведения необходимо предусмотреть некоторое время для перехода детского организма с двигательной деятельности на режим пищеварения, то есть не следует сразу после завершения занятия переходить к приему пищи, садиться за стол. Полезно после гимнастики провести водные процедуры, что будет служить закаливанию организма ребенка. В теплое время года, в хорошую погоду рекомендуется проводить утреннюю гимнастику на воздухе, что обеспечивает наилучший оздоровительный эффект.

При проведении утренней гимнастики в помещении необходимо соблюдать гигиенические правила – помещение должно быть хорошо проветренным, обеспечен доступ свежего воздуха, ковровое покрытие должно быть чистое. Дети занимаются в облегченной одежде, не стесняющей движения и дыхание. Нет смысла переодеваться в физкультурную форму, так как продолжительность гимнастики невелика, особенно для детей младшего возраста (6-8 минут). Обувь для занятий должна быть легкой – чешки, спортивные тапки. Допускается выполнение упражнений в носках при условии, что поверхность пола не скользкая. Если нет медицинских противопоказаний и в помещении комфортные условия – теплый пол, дети могут заниматься босиком.

Упражнения, используемые в утренней гимнастике, должны быть просты и знакомы детям, разучены на физкультурных, а некоторые на музыкальных занятиях или в свободное время в группе. «Сухая» гимнастика с простым показом движений и выполнением их по словесной команде под счет для дошкольников непригодна. Особенно это касается малышей, все развитие которых осуществляется через игру. Поэтому упражнения в этом возрасте носят игровой, имитационный характер .

Утренняя гимнастика может проводиться с музыкальным сопровождением. Музыка одновременно регулирует темп и ритм движений, тем самым способствуя более четкому и правильному выполнения упражнения, вызывает положительные эмоции и создает бодрое настроение. Следует отметить, что всем практически детям можно выполнять утреннюю гимнастику.

***ЗАДАЧИ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ***

Помимо оздоровительной, утренняя гимнастика может решать образовательные и воспитательные задачи. К образовательным задачам можно отнести закрепление двигательных навыков и умений. Необходимо уточнить, что это более характерно для детей старшего дошкольного возраста, так как двигательный опыт ребенка 3-4 лет очень мал, в то время как дети 5-7 лет уже знакомы с многими видами ходьбы, бега, прыжков, изучаемых ими на физкультурных занятиях.

А вот закрепление понятий из других областей знаний вполне может осуществляться и для малышей. Например, закрепление счета (подсчет прыжков: «Один, два, три, четыре, пять – будем прыгать мы опять»; «Один, два, три - замри»; «Один, два, три, четыре, пять, шесть – нам хочется присесть»; «Один, два, три, четыре, пять – лучше будем мы шагать»), знаний о животных, явлениях природы, профессиях и т.д., если ребенок при выполнении упражнения находится в соответствующем образе. Формирование потребности к ежедневным занятиям физическими упражнениями, развитие эстетического вкуса ребенка при условии красивого и правильного показа взрослым и музыкального сопровождения, подобранного в соответствии с характером движений и возрастными возможностями детей, - задачи воспитательного характера.

Таким образом, утренняя гимнастика при соблюдении определенных правил способствует решению определенных задач физического и общего развития детей. Занятия физическими упражнениями в дошкольном возрасте при правильном их подборе способствуют гармоничному и своевременному развитию всех функциональных систем организма ребенка, являются фундаментом здоровья будущего взрослого человека.

**Приложение**

**Комплекс утренней гимнастики**

(младшая группа)

1. ***Вводная часть.***

Дети идут дуг за другом и во время движения выполняют игровые упражнения:

- «По ровненькой дорожке» - под ритм стихотворения (читает воспитатель) ходьба с изменением направления в сочетании с разными видами ходьбы;

- «Великаны» - ходьба на носках, руки подняты вверх;

- «Гномики» - ходьба в полуприседе, руки на коленях, чередовать с обычной ходьбой;

- «Самолеты» - бег врассыпную по всему залу с остановками на сигнал «Самолеты идут на посадку» (быстрый бег и переход на медленную ходьбу). Бег повторяется;

- Поездка на машине (под текст стихотворения «Машина» А. Барто) - дети выполняют медленный бег в разных направлениях с остановками на сигнал (зеленый флажок - движение, красный - остановка).

2***. Заключительная часть.***

**Комплекс утренней гимнастики**

(средняя группа)

1. ***Вводная часть.*** Упражнения с косичками:

- И.п. - стоя, ноги слегка расставлены (узкая дорожка, косичка в опущенных руках). Руки вперед, руки вверх, косичку натянуть, вернуться в и.п. (8 раз);

- И.п. - стоя на коленях, косичка в опуи^енных руках. Руки вперед, поворот вправо (влево), встать прямо, вернуться в и.п. (4 раза в каждую сторону);

- И.п.- сидя по-турецки, косичка за спиной. Руки вверх, косичку натянуть, наклон вперед, вернуться в и.п. (8 раз);

- И.п. - лежа на спине, прямые руки с косичкой за головой. Поднять ноги вверх, косичкой дотронуться до колен (руки вперед), вернуться в и.п. (6 раз);

- И.п. - лежа на животе, руки с косичкой вытянуть вперед. Поднять руки, плечи, голову - вдох, вернуться в и.п. - выдох (6 раз);

- И.п. - о.с., косичка лежит на полу перед ребенком. Прыжки через косичку вперед-назад, ноги вместе в чередовании с ходьбой на месте, руки свободны (в два приема по 5 раз).

2. ***Заключительная часть.***

**Комплекс утренней гимнастики**

(старшая группа)

1. ***Вводная часть***. Упражнения с палками:

- И.п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки с палкой внизу. Палку на грудь, с силой поднять вверх, на грудь, и.п. (8 раз);

- И.п. - основная стойка, палка в правой руке вертикально хватом сверху. 1-3

- круги правой рукой влево за спину; 4 - поменять руку. То же в другую сторону (6 раз);

- И.п. - ноги на ширине плеч, палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1-3 - перехватывая руками по палке, наклониться вниз - выдох; 4 - обратное движение - вдох (4 раза);

- И.п. - основная стойка, палка горизонтально внизу в обеих руках. 1-2 -перенести ногу через палку; 3-4 - и.п. то же другой ногой (по 4 раза);

- И.п. - стоя на коленях, ноги врозь, палка в руках внизу. Поворот корпуса влево, руки вверх, вернуться в и.п. то же в другую сторону (по 4 раза);

- И.п. - присед в упоре боком к палке, лежащей на полу. Отталкиваясь, перенести правую ногу через палку (на каждый счет), приставляя к ней левую. То же в обратном направлении, после чего выпрямиться (по 4 раза);

- И.п. - основная стойка, палка вертикально одним концом на полу, рука на верхнем конце палки. Прыжки на одной ноге вокруг палки, то же, но держать палку левой рукой и прыгать на левой ноге.

2. ***Заключительная часть.***

**Комплекс утренней гимнастики**

 (подготовительная группа)

1. ***Вводная часть.*** Упражнения с ракеткой.

- И.п. - о.с., ракетка в правой руке. Пружинный шаг на месте, руки произвольно (12 раз);

- И.п. - о,с., ракетка в правой руке. Полуприсед, ракетку перед собой переложить в другую руку, вернуться в и.п. (по 5 раз);

- И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, ракетка в правой руке, руки вверх. Полуприсед, поворот кистей вниз, голову вниз, и.п. (4 раза). То же, но ракетка в левой руке (4 раза);

- И.п. - то же. Полуприсед, ракетку над головой, и.п. (8 раз);

- И.п. - то же. Поворот туловища влево, левая рука вперед, правая выполняет замах, как при передаче, и.п., переложить ракетку в левую руку (4 раза каждой рукой);

- И.п. - основная стойка, ракетка в правой руке. Выпад влево, замах ракеткой, имитируя удар снизу вперед, и.п., переложить ракетку в другую руку (4 раза каждой рукой);

- И.п. - о.с., ракетка в правой руке. Шаг вправо с поворотом вокруг себя, переложить ракетку из руки в руку, и.п. (8 раз). То же в другую сторону;

- И.п. - о.с., ракетка в правой руке. Шаг вперед, колено согнуть, поднять левую ногу вверх, рукой имитируя удар снизу, и.п. (8 раз). То же с другой ноги;

- И.п. - о.с., ракетка перед собой в правой руке. Шаг влево, в прыжке ракетку переложить в левую руку, пауза. То же вправо.

2. ***Заключительная часть.***