

Физическое воспитание в детском саду



Утренняя гимнастика , вариативность её содержания.



Презентацию подготовила
инструктор по физической культуре
Юртова Марина Вячеславовна
МБДОУ № 40 г. Нижнекамск



Что же такое утренняя гимнастика?

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



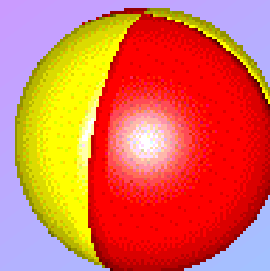
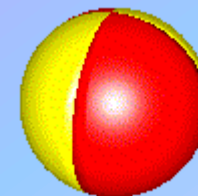
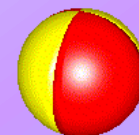
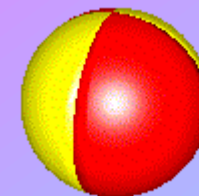
Какой должна быть утренняя гимнастика?

- **Регулярной, систематической.** Оздоровительный эффект достигается с помощью систематического выполнения.
- **Умеренной.** Все упражнения желательно выполнять в умеренном темпе во избежание переутомления ребенка.
- **Доступной.** Упражнения должны быть простыми и знакомыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения.
- **Постепенной.** От простого упражнения к сложному. Нагрузка увеличивается и снижается так же постепенно, чтобы привести организм в относительно спокойное состояние.
- **Разнообразной.** Заменять упражнения на новые, чтобы поддерживать интерес ребенка. Утренняя гимнастика пройдет эффективнее и увлекательней в сопровождении музыки. Музыка создает хорошее настроение и вызывает положительные эмоции, снижает психоэмоциональное напряжение.



Утренняя гимнастика способствует:

- устранению некоторых последствий сна (отечность, вялость, сонливость и т.д.);
- увеличению тонуса нервной системы ребенка;
- усилению работы всех органов и систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной систем; желез внутренней секреции и других);
- оздоровлению организма в целом;
- развитию физических качеств и способностей детей;
- закреплению двигательных навыков.



Комплекс утренней гимнастики состоит из трех частей:

Вводная часть включает в себя различные виды ходьбы и бега (иногда несложные игровые задания). Это небольшая разминка.

Основная часть — общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Данные упражнения способствуют оздоровлению организма, развивают силу мышц, подвижность суставов, формируют правильную осанку и умение ориентироваться в пространстве. При выполнении гимнастических упражнений необходимо соблюдать и чередовать исходные положения (стоя, сидя, лежа на спине, на животе), так как статистическая поза отрицательно сказывается на осанке в целом и на формировании свода стопы ребенка.

В заключительной части утренней гимнастики проводится ходьба в умеренном темпе и игры малой подвижности для восстановления дыхания, включаются элементы здоровьесберегающих 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

Традиционный комплекс утренней гимнастики.



Традиционный комплекс утренней гимнастики выполняется в следующей последовательности:

1. непродолжительная ходьба разного вида, постепенно переходящая в бег;
2. непрерывный бег в умеренном темпе (1,5-3 минуты);
3. разные построения;
4. упражнения общеразвивающего воздействия (5-7 упр.);
5. бег (30 сек.);
6. подскоки на месте;
7. непродолжительная ходьба с дыхательными упражнениями.



Подбор упражнений, составление комплексов.

В содержание утренней гимнастики вводятся, как правило, упражнения предварительно разученные с детьми на занятиях, не требующие продолжительного разучивания.

Но для того чтобы упражнения оказали на ребенка желаемое влияние, важно добиваться четкости, точности

выполняемых движений, их достаточной интенсивности.

Один и тот же комплекс повторяется в течение двух недель. Если отдельные упражнения комплекса наскучивают детям, они могут по усмотрению воспитателя заменяться другими однотипными или усложняться за счет введения новых исходных положений. Изменение темпа и увеличение

упражнений внутри комплекса так же допустимо.

Проведение комплексов необходимо чередовать с пособиями и без пособий.





УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ



Утренняя гимнастика может проводиться на воздухе (на участке детского сада, на спортивной площадке) или в хорошо проветриваемом помещении (физкультурном, музыкальном залах, групповых комнатах). Необходимо соблюдать гигиенические требования к одежде, обуви, месту проведения, оборудованию. Для ритмического сопровождения используются бубен, счет, хлопки, звукозапись, музыкальное сопровождение (пианино, баян).



ПЕРВАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА



Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но весь организм крепнет, совершенствуются движения.

Опорно-двигательный аппарат в этом возрасте развит еще слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны.

Ребенок не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений.

Длительность зарядки 4-5 минуты

Частота повторений ОРУ 4-5 раз

Количество ОРУ 2-3 раз. Бег, – 7-8 секунд

Прыжки, количество 4 – 6 раз в чередовании с ходьбой 2 раза.

Упражнения подбираются для разных групп мышц: плечевого пояса, туловища, ног.

Воспитатель выполняет упражнения вместе с детьми, используя игровые приёмы, имитацию.



Вторая младшая группа.

На четвертом году жизни ребенок обладает сравнительно большим запасом двигательных навыков.

Он уже способен совершать более сложные действия, соблюдая их известную последовательность, более осознанно их выполнять.

Однако у детей отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног).

- Длительность зарядки 5-6 мин.

- Частота повторений ОРУ 4-6 раз. - Количество ОРУ 3-4 раз.

Бег - 10 секунд. Прыжки, количество 4 – 6 раз в чередовании с ходьбой 2 раза.

Включать упражнения на внимание, танцевальные движения.

Приучая детей соблюдать правильное положение туловища, сохранять заданное направление.

Воспитатель выполняет упражнения вместе с детьми по 2 – 3 раза, после чего просто подсказывает им последовательность движений.



Средняя группа.

На пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается преднамеренное запоминание.

Дети различают виды движений, способны выделять их элементы. Появляется интерес к результатам движения, потребность правильного их выполнения.

Специфичным в обучении движениям ребенка пятого года жизни является отработка

Утренняя гимнастика длится 6-8 минут проводится в среднем и быстром темпе.

В комплекс включаются 4 -5

общеразвивающих упражнений, которые выполняются по 4 – 6 раз из разных исходных положений.

Бег продолжительностью 20 секунд

Прыжки 6 – 8раз в чередовании с ходьбой 3-4 раза

Необходимо предусмотреть упражнения, способствующие формированию правильной осанки, укреплению мышц стопы.

Имитация используется только в том случае, когда необходимо подчеркнуть особенность упражнения, улучшить качество его выполнения.



Старшая группа.

На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, проявляет самостоятельность.

Движения становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к правильности их выполнения.

А также, уделять больше внимания развитию физических и морально-волевых качеств (быстроты, ловкости, выносливости, выдержки, настойчивости, организованности). Длительность 8-10 минут

Бег продолжительностью 30 секунд

Прыжки 8 - 10 в чередовании с ходьбой 3 раза

В комплекс утренней гимнастики входят 5-6 общеразвивающих упражнений, выполняемых из разных исходных положений, которые повторяются 5 – 8 раз, в зависимости от степени сложности.

Следует включать упражнения на формирование осанки, укрепление стопы, танцевальные движения.

Указания воспитателя должны быть краткими.

Показ осуществляется только при явном затруднении у детей.



Подготовительная группа

На седьмом году жизни ребенка его движения становятся более координированными и точными. В процессе коллективной деятельности у детей формируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля.

Значительно увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий.

Ребенок выполняет упражнения целенаправленно. Для него уже важен результат.

Длительность зарядки 10 – 12 минут

Бег продолжительностью 35 – 40 секунд

Прыжки 10 - 12 в чередовании с ходьбой * 3 раза

В комплекс включают 8 – 10 общеразвивающих упражнений, интенсивность выполнения которых более высокая.

Дозировка упражнения и темп выполнения задаются воспитателем с учетом его сложности – 6 – 10 раз.

Важно выработать у детей положительное отношение к утренней гимнастике и потребность в ежедневном ее выполнении.



Сюжетная форма утренней гимнастики



Проводится в форме двигательного рассказа или сказки. («Колобок», «Теремок», «Деревянные ложки», «Любимые игрушки»). Фольклор как сокровищница русского народа позволяет разнообразить процесс физического воспитания и развития двигательной творческой инициативы детей путём нахождения новых форм. Это способствует повышению настроения во время выполнения физических упражнений.

Утренняя гимнастика игрового характера

В нее могут быть включены 2-3 подвижных игры разной степени интенсивности («Парный бег», «Удочка», «Сделай фигуру») или 5-7 упражнений имитационного характера типа «снежинки кружатся», «бабочки летают», «цапля стоит на одной ноге и достает лягушку», «птичка машет крыльями» и т.д. Можно создать целый сюжет из имитационных упражнений. В конце предлагаются дыхательные упражнения. Благодаря упражнениям с названиями, дети представляют образ того иного персонажа и стараются, как можно лучше, выразительнее передать его.

Образная – игровая гимнастика с использованием имитационных движений, стихов, потешем, загадок способствует не только развитию у детей гибкости, ловкости, координации движений, а также направлена на развитие артикуляционного аппарата, мелкой моторики рук, способствует формированию звуковой культуры речи и развитию интереса к разным движениям. В самом тексте игры заложено содержание разных двигательных действий.

Утренняя гимнастика с включением оздоровительных пробежек

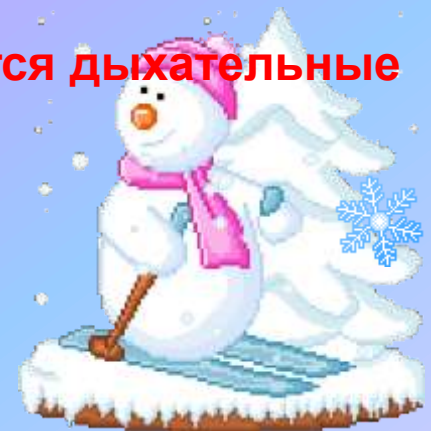


Этот тип утренней гимнастики проводится обязательно на воздухе, во время приема детей (небольшими группами по 5-7 человек).

Вначале детям предлагается короткая разминка, состоящая из 3-4 общеразвивающих упражнений.

Затем дается пробежка со средней скоростью на расстояние 100-200-300м (один - два раза в чередовании с ходьбой) в зависимости от индивидуальных возможностей детей.

В конце предлагаются дыхательные упражнения.



Утренняя гимнастика игрового характера

В нее могут быть включены 2-3 подвижных игры разной степени интенсивности («Парный бег», «Удочка», «Сделай фигуру») или 5-7 упражнений имитационного характера типа «снежинки кружатся», «бабочки летают», «цапля стоит на одной ноге и достает лягушку», «птичка машет крыльями» и т.д. Можно создать целый сюжет из имитационных упражнений. В конце предлагаются дыхательные упражнения. Благодаря упражнениям с названиями, дети представляют образ того иного персонажа и стараются, как можно лучше, выразительнее передать его.

Образная – игровая гимнастика с использованием имитационных движений, стихов, потешем, загадок способствует не только развитию у детей гибкости, ловкости, координации движений, а также направлена на развитие артикуляционного аппарата, мелкой моторики рук, способствует формированию звуковой культуры речи и развитию интереса к разным движениям. В самом тексте игры заложено содержание разных двигательных действий.

Утренняя гимнастика с использованием простейших тренажеров.

Использование простейших тренажеров помогает существенно оптимизировать и разнообразить физкультурно-оздоровительные занятия с детьми.

Можно использовать гантели, детские экспандеры, резинки и т.д. В конце занятия предлагаются дыхательные упражнения.





Утренняя гимнастика на полосе

препятствий позволяет предлагать детям упражнения с постепенным увеличением нагрузки, усложнять двигательные задания, включать разные виды движений. На занятиях утренней гимнастики на полосе препятствий обязательно введены специальные упражнения, способствующие развитию координационных механизмов нервной системы. Это упражнения в равновесии, прыжки по воображаемой прямой, с обеганием предметов, подлезаниями и многие другие.

Мультимедийная утренняя гимнастика

Дети вместе со сказочными персонажами из мультфильмов с удовольствием делают утреннюю зарядку. Увлекательные уроки полностью занимают внимание малышей. Развлекаясь с героями мультфильмов, у ребенка появится привычка, делать утреннюю зарядку.





Танцевально-ритмическая разминка

включает различные виды ходьбы, танцевальные шаги, подскоки и бег под музыку. Далее проводится музыкально-ритмическая разминка с элементами народных и современных танцев, гимнастические упражнения. В конце гимнастики проводятся музыкальные игры и звуковая дыхательная гимнастика («Бубен», «Микрофон»).

занятиям утренней гимнастикой.



В результате использования разнообразных форм утренней гимнастики у дошкольников преобладает мотив эмоциональной привлекательности, польза от совершаемых движений неизменно выше, когда они выполняют их охотно и радостно. Таким образом мы можем утверждать, что утренняя гимнастика является одной из основных форм физического воспитания детей, поэтому должна проводиться живо, интенсивно, привлекательно.





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !



2015 год