

# Физическое воспитание в детском саду



## Утренняя гимнастика , вариативность её содержания.



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



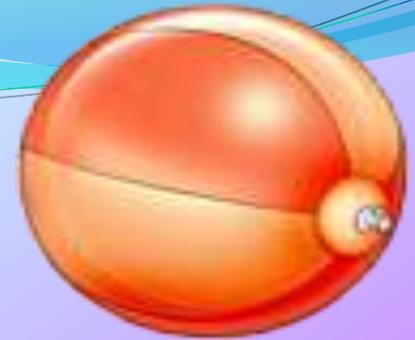
# Что же такое утренняя гимнастика?

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



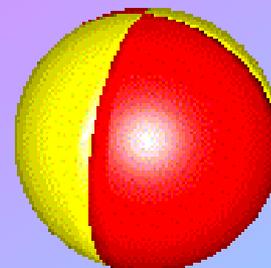
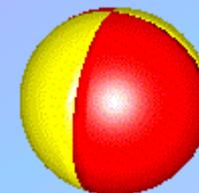
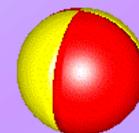
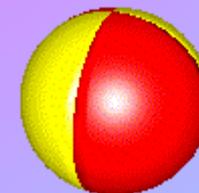
# Какой должна быть утренняя гимнастика?

- **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.**

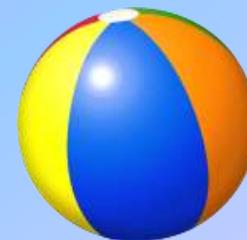
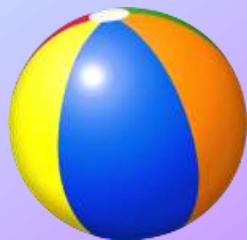
**4. Упражнения для профилактики плоскостопия, массаж, самомассаж и другие**

# 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

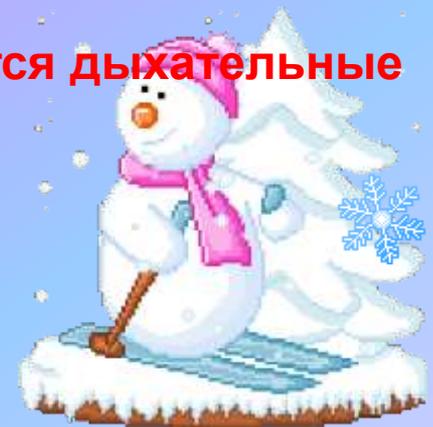


Этот тип утренней гимнастики проводится обязательно на воздухе, во время приема детей (небольшими группами по 5-7 человек).

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.





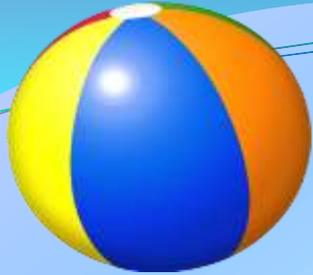
## **Утренняя гимнастика на полосе**

**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.

## **Мультипликационная 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.

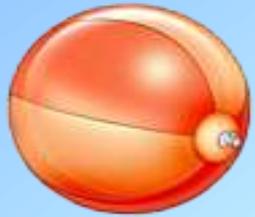




## Танцевально-ритмическая разминка

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