

**2010 – 2011 учебный год**

**Тема по самообразованию:  
«Организация утренней  
гимнастики дошкольников»**

**Форма отчёта:  
семинар–практикум для  
воспитателей**



**Семинар-практикум  
для воспитателей:  
«Организация утренней  
гимнастики  
дошкольников».  
2010 год.  
Провела Шлякова  
Наталья Сергеевна.**



## Консультация для воспитателей ЦОВЛ № 2 по организации утренней гимнастики.

В нашей стране в системе физического воспитания детей дошкольного возраста одно из главных мест занимает развитие движений. Осуществляется эта задача в подвижных играх с правилами, на физкультурных занятиях, в утренней гимнастике и спортивных упражнениях.

Теория и методика проведения утренней гимнастики, содержание её, схема построения и обоснование были разработаны Н. А. Метловым совместно с ленинградскими физиологами в 30–е годы XX столетия.

Утренняя гимнастика — своеобразное занятие, которое проводят с детьми ежедневно перед завтраком. В этот момент осуществляется ряд оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Основная задача утренней гимнастики — перевести ребёнка в бодрое состояние, активизировать и содействовать переходу к более интенсивной деятельности, привести в деятельное состояние различные анализаторы.

Гимнастику следует проводить в гигиенической обстановке — в хорошо проветренном помещении, при открытых фрамугах, в облегченной одежде, не стесняющей движения и дыхания, в легкой обуви. Ежедневное проведение соответственно подобранных упражнений для слабых групп мышц, мышц плечевого пояса, а также мышц спины и живота, укрепляет эти мышцы и способствует выработке у детей правильной осанки, предупреждая возможность искривления позвоночника в боковом направлении (сколиоз) или в передне-заднем (кифоз, лордоз). А такие упражнения, как поднятие на носки, на пятки, выставление ноги на носок, развивают и укрепляют мышцы опорно-двигательного аппарата и препятствуют образованию плоскостопия.

В результате регулярного проведения утренней гимнастики повышается общий тонус, улучшается кровообращение и обмен веществ, учащается и углубляется дыхание. Кроме того, гимнастика положительно влияет на нервно-психическую деятельность. Дети становятся более уравновешенными, спокойными, веселыми, бодрыми.

Для закаливания организма ребенка, при соответствующих условиях, после утренней гимнастики полезно проводить водные процедуры.

В процессе выполнения упражнений у детей закрепляются двигательные навыки, улучшаются, выправляются, становятся свободными как основные движения (ходьба, бег, прыжки), так и гимнастические. На утренней гимнастике используются упражнения, которые не требуют предварительного разучивания (поднятие рук вверх, в стороны, вперед, прямые наклоны туловища и т. д.). Однако есть и такие, которые следует предварительно разучивать (полное приседание, прыжки, упражнения с предметами: флажками, палками, обручами).

Ежедневная зарядка закрепляет навыки размещения в пространстве (построение в круг, колонну, перестроение из одной колонны в несколько), уточняет понятия в ориентировках налево, направо, вперед, назад, в сторону и т. д.

С помощью утренней гимнастики мы приучаем детей к определенному режиму. Воспитываем у них положительные качества, необходимые в условиях коллективной жизни, — выдержку, дисциплинированность, организованность, умение согласованно действовать в коллективе, чувство индивидуальной и коллективной ответственности. У детей развивается внимание, память, они приучаются осознанно относиться к своим движениям — внимательно слушать и выполнять упражнения самостоятельно.

Утренняя гимнастика способствует и эстетическому воспитанию. У детей развивается художественный вкус, они получают удовлетворение от четкого, красивого выполнения упражнений, правильного показа их воспитателем и от музыкального сопровождения. Таким образом, утренняя гимнастика при правильном подходе к ней и правильном ее проведении способствует решению многих задач физического и общего развития детей.

В летних условиях гимнастику можно проводить в трусах и босиком. В другое время года нет смысла детям для 8—10 минут надевать физкультурные костюмы, достаточно просто облегченная форма одежды.

Обычная структура утренней гимнастики такова: вводная ходьба, которая чередуется с непродолжительным бегом и заканчивается построением в круг (в младшей группе) или в несколько колонн (в старших группах). После этого дается упражнение, укрепляющее мышцы плечевого пояса,

способствующее выпрямлению позвоночника и расправляющее грудную клетку. Затем — упражнение, укрепляющее мышцы спины и живота, массирующее органы брюшной полости, способствующее усилению процессов обмена веществ. Далее следует упражнение, укрепляющее мышцы ног, регулирующее кровообращение. После таких подготовительных упражнений проводится бег или прыжки, как наиболее интенсивные упражнения, повышающие все жизненные процессы в организме (усиливающие работу органов дыхания и кровообращения). Бег или прыжки сменяются ходьбой, которая возвращает организм в спокойное состояние. Затем проводится упражнение, укрепляющее дыхательные мышцы.

Упражнения должны быть простыми, чтобы детям не приходилось затрачивать много усилий для осознания и освоения их. Кроме того, они должны быть разнообразны и охватывать по преимуществу основные группы крупных мышц (плечевого пояса, спины, живота, ног). Движения для укрепления мелких мышц (например, помахивание кистями рук) не имеют большого физиологического эффекта и поэтому включаются в упражнения, охватывающие крупные мышечные группы.

Хорошо использовать образные упражнения (дети подражают движениям животных, работе машин, трудовым процессам взрослых). Упражнения с предметами, которые помогают фиксации лопаток, выработке правильной, красивой осанки, используются с учетом специфических свойств предметов. С помощью палок — сильные прямолинейные движения, с помощью флажков — маховые движения, с помощью обручей — пролезание и т. п. Такое разнообразие упражнений помогает развитию у детей свободы движений.

Ходьба бывает разных видов: обычная ходьба, ходьба широким шагом, ходьба на месте с высоким подниманием колен, мягкая пружинящая ходьба (для развития легкости в беге), ходьба на месте с подниманием пяток (профилактика плоскостопия).

Бег дается обычный, легкий, на носках со свободным движением рук или с поднятыми в стороны руками («Самолет», «Птички»), бег с высоким подниманием колен и бег широкими шагами (в подготовительной группе).

Прыжки даются в виде подпрыгиваний на двух ногах; ноги вместе, ноги врозь; с выставлением одной ноги вперед, другой назад; прыжки на одной ноге; прыжки через флажки, палки, обручи.

В утренней гимнастике употребляются исходные положения — стоя, лежа и сидя. Сидя и лежа на полу можно заниматься только при наличии теплого пола или большого ковра.

Основная стойка: пятки поставлены вместе, носки слегка разведены. В младшей группе дети стоят, слегка расставив ноги в стороны (на ширину ступни). В упражнениях для туловища употребляется стойка, при которой ноги расставлены на ширину плеч, причем ступни ставятся параллельно друг другу. Такое исходное положение способствует предупреждению плоскостопия.

Не следует давать стойку ноги врозь, с разворотом носков в стороны, так как при этом тяжесть тела падает главным образом на внутренний свод стопы, что может повести к плоскостопию.

Дыхание при выполнении упражнений заключается в замене отработанного воздуха свежим, богатым кислородом, путем основательного выдоха и глубокого вдоха. Потребность в кислороде у детей удовлетворяется за счет учащения дыхания. При выполнении упражнений с детьми педагог должен решить следующие задачи.

Первая задача — научить детей хорошо, полноценно дышать. Этому помогают подвижные игры с бегом на чистом воздухе. Следует приучать детей дышать через нос.

Вторая задача — научить ребенка не задерживать дыхание при выполнении упражнений. В этих целях движения можно сопровождать звуками или словами. Например, в упражнении «согревание» в момент обхвата кистями рук противоположных плеч делается выдох и произносится слово «ух». При боковом сгибании и поворотах туловища выдох совпадает с наклоном или поворотом туловища в одну сторону.

Третья задача — научить детей экономно расходовать имеющийся в легких воздух. Для этого полезно некоторые упражнения проводить в двух темпах: медленном и быстром. При медленном темпе выдох делается со звуком «тсс», «шш», «пф» или сопровождается словом «вниз». При быстром темпе на выдохе можно произносить слова («вперед», «вправо», «ух» и др.) или считать («раз», «два» и т. д.). Очень медленный темп движения неблагоприятно отражается на дыхании детей, так как ребенок дышит быстрее, чем взрослый.

Следует помнить, что упражнения с участием большого количества групп мышц, например движения туловища, проводятся в более медленном темпе, чем упражнения для верхних и нижних

конечностей. Выполняя некоторые упражнения (приседание, выставление ноги), дети дышат произвольно, но обязательно носом, не произнося слов.

Сначала для лучшей активизации проводится ходьба. Воспитатель следит за тем, чтобы дети шли ближе к стенам, держась прямо, не опуская головы, чтобы рот был закрыт и руки двигались свободно.

Обойдя 1—2 раза вокруг комнаты, дети останавливаются и делают шаг на месте, высоко поднимая колени, а затем перестраиваются в несколько колонн, на равном расстоянии друг от друга.

В течение года воспитатель учит детей перестраиваться из одной колонны в несколько (колонна — группа детей, стоящих друг за другом; шеренга — ряд детей, выстроенных в одну линию). Обычно ребята строятся по росту в три — пять колонн. Для ориентира используются цветные флажки по числу колонн.

Ходьба сопровождается музыкой, ударами в бубен, хлопками, словами («раз-два, раз-два», «пошли-пошли») или пением воспитателем маршевой детской песни.

Каждое упражнение повторяется примерно 4—6 раз в младшей и 6—8 раз в остальных группах.

Следует обращать внимание на то, чтобы исходные положения у детей были правильны, чтобы каждое движение выполнялось всеми одновременно, четко и точно. После сгибаний надо хорошо выпрямиться и расширить грудную клетку. Если у ребенка не получается движение, его разучивают на прогулке или до проведения утренней гимнастики.

Перед показом нового комплекса воспитатель называет упражнение, а затем одновременно с детьми его выполняет в зеркальном отражении. Для большей четкости выполнения упражнений воспитатель может считать, чередуя счет со словами, уточняющими движения. Если гимнастика сопровождается музыкой, считать не надо, но помогать словами можно. В старших группах знакомые движения не показываются, а регулируются словами: «поднять», «опустить», «встать» и т. д. Иногда можно поручить показ движений детям, хорошо и правильно выполняющим их.

После упражнений проводится непродолжительная ходьба, которая чередуется с бегом (2 раза). В старших группах, вместо обычной ходьбы, хорошо пройти (перед бегом) мягким пружинящим шагом. Воспитатель следит за тем, чтобы дети бежали легко, на носках, поднимали колени, свободно двигали руками, слегка согнутыми в локтях, и дышали через нос. Бег, как и ходьба, проводится под музыку, бубен, хлопки и слова воспитателя: «побежали», «бегом», «раз-два, раз-два» и т. д. Если помещение мало, то колонна обегает другие колонны.

| Группы                   | Продолжительность бега (в с) |            |
|--------------------------|------------------------------|------------|
|                          | начало года                  | конец года |
| Младшая                  | 10—12                        | 20         |
| Средняя                  | 15—20                        | 25         |
| Старшая                  | 20—25                        | 30         |
| Подготовительная к школе | 25—30                        | 35         |

Вместо бега в некоторых комплексах рекомендуются прыжки и пружинные полуприседания (пружинки). Прыжки вносят разнообразие в гимнастику и удобны в условиях тесного помещения. Вместо подпрыгиваний можно включить поскоки с ноги на ногу.

После бега или прыжков проводится заключительная непродолжительная ходьба. Затем дети шагают на месте, высоко поднимая ноги в коленях, и останавливаются. После этого проводятся движения, расширяющие грудную клетку, например: ненапряженные руки поднимаются в стороны, ладонями вверх и медленно опускаются со словом «вниз-3-3».

Примерная продолжительность гимнастики (в мин)

Младшая группа ... 6

Средняя группа .... 8

Старшая группа ... 10

Подготовительная к школе 12

Для проведения утренней гимнастики можно использовать проигрыватель с пластинками или бубен. Бубен надо держать в левой руке и пальцами правой руки или палочкой от барабана слегка

ударять по нему. Следует при ходьбе отбивать равномерно четверти или отстукивать ритмический рисунок, подражая игре на барабане; при беге не быстро постукивать в бубен, приговаривая «по-бе-жа-ли, по-бе-жа-ли».

Утренняя гимнастика может быть проведена также в виде игр и игровых упражнений. Например, в начале проводят хороводную игру, общеразвивающие упражнения с включением в них игр «Фотограф», «Затейники» (педагог показывает упражнения, а дети его копируют). Для пика физической нагрузки используется подвижная игра высокой интенсивности, а заканчивается утренняя гимнастика малоподвижной игрой. Для снижения физиологической нагрузки предлагаются танцевальные движения и игровые дыхательные упражнения «Шина спустилась», «Мяч лопнул», «Насос», «Надуем шарик», «Сдуем пушинку с руки». Такой тип занятий хорошо применять в праздничные дни, когда проводятся утренники и дети приходят в детский сад взволнованные и нарядные.

Таким образом, благодаря утренней гимнастике, усиливаются все физиологические процессы (дыхание, кровообращение, обмен веществ), улучшается питание всех органов и систем, включаются различные анализаторы, укрепляются все группы мышц, повышается жизнедеятельность всего организма, создаётся организованное начало и бодрое настроение.