

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 69»

Дата проведения: 20.05.2024 г.

Наставник: Аблизина М.А.

Тема: Консультация «**Утренняя гимнастика для молодых педагогов**»

Гимнастика – широкое понятие, определяемое как одно из основных средств и методов всестороннего физического развития.

Утренняя – гигиеническая гимнастика имеет своей задачей укрепление и сохранение здоровья человека, создание бодрого жизнерадостного настроения, повышение работоспособности.

Утренняя гимнастика представляет собой систему специально подобранных упражнений, разносторонне воздействующих на организм человека, усиливающих его основные функциональные процессы, способствующих его гармоничному развитию, повышению жизненного тонуса.

Задачей утренней гимнастики в детском саду является укрепление здоровья, физическое совершенствование и осуществление разносторонней физической подготовленности ребенка к многообразной деятельности.

Так же утренняя гимнастика в детском саду имеет и большое воспитательное значение. Систематическое проведение утренней гимнастики воспитывает у детей привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организованно начать день, способствует четкому выполнению режима дня, учит согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное ощущение.

Проведение утренней гимнастики на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении способствует закаливанию детского организма, вырабатывает стойкость к различным воздействиям окружающей среды. Введение в комплексы упражнений корригирующего характера способствует формированию свода стопы и правильной осанки. Таким образом, утренняя гимнастика является многосторонним физкультурно-оздоровительным процессом, систематически оздоравливающим детский организм.

Организация утренней гимнастики

Утренняя гимнастика обязательная часть режима дня и проводится ежедневно перед завтраком, с весны и до поздней осени в хорошую, сухую погоду, утреннюю гимнастику проводят на открытом воздухе на групповой площадке. В те дни, когда прием детей осуществляется в группах, утренняя гимнастика проводится в помещениях согласно графику проведения утренней гимнастики. Перед занятием помещение проветривается, оптимальная температура для проведения утренней гимнастики в помещении 19 градусов. Дети занимаются в повседневной одежде.

Утренняя гимнастика в детском саду рассматривается как важный элемент двигательного режима, выполняя упражнения утренней гимнастики ребенок должен получать приподнятое эмоциональное состояние и настоящую радость движений. Не должно быть гимнастики по принуждению. Если кто-то из детей не хочет заниматься сегодня, не надо его принуждать, главное, впоследствии понять причину такого поведения и подобрать индивидуальные формы

воздействия.

Структура утренней гимнастики

Как любое физкультурное мероприятие, утренняя гимнастика, начинается с разминки и заканчивается восстановительными упражнениями. Поскольку утренняя гимнастика не продолжительна, физические нагрузки в ней не велики.

Утренняя гимнастика состоит из 3 частей:

- вводная
- основная
- заключительная

Каждая часть имеет свои задачи и содержание.

3.1. Вводная часть утренней гимнастики

Задачи:

- организация внимания детей, нацеливающая на выполнение;
- согласованных действий;
- формирование правильной осанки;
- подготовка организма к выполнению более сложных упражнений.

Содержание:

- построения (в колонну, в шеренгу, круг);
- строевые упражнения (повороты и полуобороты налево, направо, кругом);
- перестроения (из одной колонны в две, из двух колонн в четыре, в круг, несколько кругов, смыкания и размыкания приставными шагами в сторону);
- непродолжительная ходьба в чередовании с упражнениями;
- способствующими укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию осанки (ходьба на носках, с различным положением рук, ходьба с высоким подниманием коленей, на пятках, перекрестным шагом);
- бег друг за другом и врассыпную или в сочетании с прыжками.

3.2. Основная часть утренней гимнастики

Задачи:

- укрепление основных мышечных групп;
- формирование правильной осанки.

Содержание:

- выполнение комплекса общеразвивающих упражнений;
- Упражнения выполняются в определенной последовательности: сначала даются упражнения для укрепления плечевого пояса и рук, которые способствуют расширению грудной клетки, хорошему выпрямлению позвоночника, развитию дыхательных мышц; затем упражнения для мышц туловища; далее следуют упражнения для развития мышц ног и укрепления свода стопы. После упражнений с большой нагрузкой следует повторить первое упражнение или аналогичное ему. Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей и их физической подготовленности.

3.3. Заключительная часть утренней гимнастики

Задачи:

- восстановить пульс и дыхание

Содержание:

- дети младшего возраста выполняют прыжки или бег, переходящие в заключительную ходьбу.
- дети старшего возраста выполняют прыжки в сочетании с бегом, затем заключительную ходьбу с выполнением различных заданий.

После заключительной ходьбы проводится малоподвижная игра

Формы проведения утренней гимнастики

Используются различные формы проведения утренней гимнастики:

- традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений
- обыгрывание какого-нибудь сюжета: «Путешествие в лес», «Зоопарк», «Жучки» и др.
- игрового характера (из 3-4 подвижных игр)
- с использованием элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов
- оздоровительный бег (проводится на участке в течение 3-5 минут с постепенным увеличением расстояния, интенсивности, времени)
- с использованием полосы препятствий (можно создавать различные полосы препятствия с использованием разнообразных модулей)

Требования к комплексам упражнений для утренней гимнастики

Сочетание физических упражнений, подобранных в определенном порядке, составляет комплекс.

Обычно комплекс упражнений для утренней гимнастики составляется из упражнений, разученных на физкультурных занятиях или из упражнений, не требующих продолжительного разучивания.

При составлении комплекса необходимо руководствоваться следующими требованиями:

- комплекс должен содержать упражнения для всех групп мышц;
- в комплексе для выполнения упражнений используются различные построения;
- упражнения должны выполняться из разных исходных положений;
- подбираются упражнения разной интенсивности, темпа;
- чередуются комплексы с различными пособиями и без предметов;
- используется музыкально-ритмичное сопровождение (бубен, счет, хлопки, звукозапись);
- каждый комплекс должен быть интересен детям;

Один и тот же комплекс повторяется в течение одной, двух недель. Необходимо помнить, что содержание комплекса утренней гимнастики, как и дозировка упражнений различны для детей разных возрастных групп.

Для того, чтобы упражнения утренней гимнастики оказали на ребенка желаемое влияние, важно добиваться четкости, точности выполняемых движений, их достаточной интенсивности.

Методика проведения утренней гимнастики

Для осуществления оздоровительных и воспитательных задач утренняя гимнастика должна проводиться в точно условленное по режиму время и соответствовать содержанию программе. Первое требование к ней необходимость обеспечить правильную физическую, психическую и эмоциональную нагрузку.