

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНО-РАЗВИВАЮЩЕ-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 2366

620016, г. Екатеринбург, ул. Краснолесья 115,

тел: (343)366-81-35(34),

e-mail: mbdou2366@mail.ru



КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ



Инструктор по физической
культуре Смирнова Т.А.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ БОДРЯЩЕЙ ГИМНАСТИКИ

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков.

Вспомните, как неохотно вы встаете по утрам, особенно в зимний период времени, когда прохладно и хочется понежиться в постели. Точно так же не хочется вставать и вашему ребенку. Необходимость приступить после пробуждения к выполнению упражнений утренней гимнастики требует, а значит и воспитывает, волевые качества ребенка: настойчивость, дисциплинированность, упорство, самостоятельность.

Утренняя гимнастика ценна еще и тем, что у детей вырабатывается привычка каждый день по утрам выполнять различные упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность и сохраняется у человека на всю жизнь.

Конечно, пока ребенок еще маленький, лучше, если он будет делать зарядку вместе со взрослым: мамой, папой, бабушкой, братом, воспитателем. Ребенку надо на кого-то равняться, за кем-то повторять, с кого-то брать пример, кому-то показывать свои достижения и умения.

Утреннюю гимнастику тематического характера отличают интересное содержание, игры, музыкальное сопровождение, радостная атмосфера, положительные детские эмоции и красивая образная речь взрослого. Физические упражнения благотворно влияют на организм, когда они вызывают у детей жизнерадостное настроение. Все это способствует активизации двигательной деятельности детей.

Цель этих комплексов упражнений — заинтересовать ребенка. Заинтересовать так, чтобы, получая новую информацию или вспоминая старую для себя, он выполнял все это в движениях. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить, понимать, осознавать его и действовать в нем.

Утренняя гимнастика пройдет интересней, если будет сопровождаться музыкой. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с ее характером, выполнять упражнения четко, выразительно, плавно.

По данным врачей-гигиенистов, утреннюю гимнастику можно назвать еще вводной, поскольку она ускоряет вхождение организма в деятельность. И это возможно благодаря тому, что физические упражнения утренней гимнастики повышают уровень возбудимости и функциональной подвижности нервной системы.

Кроме того, утренняя гимнастика ежедневно компенсирует до 5% суточного объема двигательной активности детей, способствует развитию у детей силы, ловкости, координации движений, подвижности в суставах; совершенствует навыки отдельных движений рук, ног, туловища. Утренняя гимнастика способствует также хорошей организации начала дня.

В теплые дни весенне-осеннего периода (при температуре не ниже +10°C) утреннюю гимнастику можно проводить на открытом воздухе. Одежда детей постепенно облегчается. Построение утренней гимнастики на воздухе близко к ее

построению в помещении. Ее содержание, подбор упражнений зависят от состояния погоды и подготовленности детей. В прохладные дни упражнения утренней гимнастики проводят в энергичном темпе.

Утренняя гимнастика представляет собой комплекс упражнений для рук, ног, туловища. Комплекс состоит из 5—6 упражнений, каждое из которых выполняется 6-8 раз. Продолжительность гимнастики до занятий — 6-8 минут. В комплексы утренней гимнастики для дошкольников включаются такие движения, которые охватывают возможно большее количество мышечных групп и по сложности адекватны их возрастным особенностям.

Так, в комплексы включаются движения рук вверх, в стороны, вперед, а также движения кистями и пальцами в различных положениях рук (вверх, в стороны, вперед); поочередное поднятие прямых ног вперед; поднятие на носки; приседания и упоры присев; наклоны туловища вперед, вправо и влево; повороты туловища вправо и влево; простые сочетания движений рук, ног, туловища, головы.

При проведении в помещении гимнастика начинается с ходьбы на месте, а на открытом воздухе - с небольшой пробежки. 1-е упражнение - типа подтягивания с поднятием рук вверх из разных исходных положений, без поднятия и с поднятием на носки. Далее следуют упражнения для рук, ног, туловища.

Построение комплекса предусматривает поочередное включение новых групп мышц в работу, отдых только что работавших мышц, чередование напряжения мышц с их расслаблением, чередование противоположных движений, например: сгибания - с разгибанием, наклонов вперед - с наклонами назад, наклонов вправо - с наклонами влево, поворотов вправо - с поворотами влево, вращения вправо - с вращением влево и т. д.

Завершается гимнастика до занятий подскоками, танцевальными прыжками на месте или бегом на месте с последующим переходом на ходьбу и упражнениями на внимание, а также дыхательными упражнениями.

Как правило, утренняя гимнастика проводится без предметов. Комплекс упражнений целесообразно менять раз в две недели. При этом нет необходимости менять все упражнения сразу, достаточно заменить два-три, чтобы создать новизну комплекса или заменить исходные положения двух-трех или всех упражнений. Новизна комплекса повышает интерес детей к занятиям гимнастикой.

Отдельно хочется отметить, что содержание утренней гимнастики составляют упражнения, предварительно разученные на физкультурном занятии и хорошо знакомые детям. Это дает возможность воспитателю кратко и четко объяснить задание, напомнить исходное положение, требования к качеству выполнения и необходимое количество движений.

При проведении гимнастики педагог концентрирует внимание на осанке детей (спина прямая, плечи отведены, подбородок поднят) и на правильном выполнении упражнений. Небрежность, нечеткость, вялость при выполнении движений снижают положительный эффект гимнастики, поэтому выполнение ходьбы на месте должно быть энергичным, с высоким поднятием колен, с вытягиванием носков; при поднятии рук в стороны, вверх руки должны быть прямыми, пальцы - вытянутыми; при наклонах в стороны не должно происходить «перекручивание» туловища; при наклонах вперед или назад не должно происходить сгибание ног и т.д.

В младшем дошкольном возрасте утренняя гимнастика должна носить игровой

характер. В нее могут быть включены 2-3 игры различной степени подвижности («Самолеты», «Найди и промолчи», «Удочка») или же 5-7 общеразвивающих упражнений образно-имитационного характера («Птички клюют зернышки», «Кошечка проснулась» и т. п.). Возможно также создание целого сюжета, состоящего из имитационных движений.

В старшем дошкольном возрасте возможно использование на утренней гимнастике простейших тренажеров.

Гимнастика должна создавать для детей радостный эмоциональный подъем. Если детям скучно, если они неохотно идут на гимнастику, то никакого оздоровительного эффекта, даже при систематическом проведении, не приходится ожидать.

Инструктор физкультуры