



Утренняя гигиеническая гимнастика для старших дошкольников с нарушением зрения



Инструктор физической культуры:

Утугунова Т.Д.

г.Усть - Каменогорск

2015-2016





Модель выпускника дошкольной организации

- «Физически развитый, любознательный, активный, эмоционально отзывчивый,
- овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками,
- имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе,
- овладевший необходимыми умениями и навыками для обучения в школе».



«Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»

- 1. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.**
2. Ребенок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляя интерес, активность, необходимые усилия.
- 3. Может оценить усилия других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата.**
4. Способен организовать подвижные игры и упражнения с подгруппой сверстников и малышей.
- 5. Может придумать и выполнить физические упражнения.**
6. Понимает значение здоровья, необходимость выполнения режима дня, важность занятий спортом, утренней гимнастики.
- 7. Самостоятельно выполняет доступные возрасту культурно-гигиенические навыки, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.**

Основная цель утренней гимнастики – решение оздоровительных задач.

- ❖ Пробуждает организм, создает бодрое, жизнерадостное настроение.
- ❖ Способствует укреплению костно-мышечного аппарата, развитию сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной систем.
- ❖ Воспитывает привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями.
- ❖ В процессе утренней гимнастики решаются и задачи как физического: (формирование правильной осанки, развитие физических качеств),
- ❖ умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

При этом очень важно обеспечить правильную физическую, психическую и эмоциональную нагрузку.

Физическая нагрузка

- Возрастает постепенно: достигнув наивысшей величины во время прыжков и бега, она снижается к концу утренней гимнастики.
- Повышение нагрузки достигается путем увеличения количества повторений каждого движения, темпа их выполнения и уменьшения интервала между упражнениями. Она зависит от общей продолжительности утренней гимнастики.
- Моторная плотность утренней гимнастики должна быть высокой, поэтому на объяснения и показ упражнений, на раздачу физкультурного инвентаря и перестроения отводится минимальное время.
- Длительность утренней гигиенической гимнастики:
 - старшая группа: 8-10 мин;
 - подготовительная группа: 10-12 мин.

Психическая нагрузка



На утренней гимнастике используются знакомые детям упражнения, поэтому психическая нагрузка (на внимание, память) почти всегда бывает умеренной.



Физические упражнения благотворнее влияют на организм, когда они вызывают жизнерадостное настроение, положительные ЭМОЦИИ.



Правильное чередование упражнений, достаточная нагрузка создает у детей интерес к утренней гимнастике.



Не менее важно эмоциональное проведение упражнений с использованием различных приемов, музыкального сопровождения, игр и игровых упражнений.

Комплексы УГГ для детей старшей группы.

Упражнения без предмета.

- С использованием фонограммы Е.Железновой «Аэробика для малышей».
- С речитативом.
- В кругу.
- В парах.
- С использованием подвижных игр.

Упражнения с предметами.

- С малым мячом.
- С большим мячом
- С рулями
- С мешочками
- С флажками
- С гимнастическими палками
- Со скамейками
- С султанчиками
- С цветами
- С обручем

Комплексы УГГ для детей подготовительной группы.

Упражнения без предмета.

- С использованием фонограммы Е.Железновой «Лето» .
- С речитативом.
- Имитационного характера .
- В парах.
- В колоннах и шеренгах в сцеплении.
- С использованием подвижных игр.

Упражнения с предметами.

- С малым мячом.
- С большим мячом.
- С рулями.
- С флажками.
- С гимнастическими палками.
- Со скамейками.
- С султанчиками.
- С цветами.
- С обручем.
- С использованием мягких модулей.
- С клюшками. (А.Пахмутова «В хоккей играют настоящие мужчины»)

Использование игровых технологий

- Все упражнения обыгрываются, в результате чего приобретают игровой характер.
- Упражнения со спортивными предметами дети воспринимают как игру, умело направляемому педагогом.
- Практикуем в последний день недели проведение гимнастики посредством проведения специально подобранных игр.
- Обучение в форме игры должно быть интересным, занимательным, но не развлекательным.



Важнейшая составляющая результата работы педагога

- ✓ Осознание детьми ценности физических движений для здоровья человека – важнейшая составляющая результата работы педагога.
- ✓ С этой целью широко используются средства художественного слова.
- ✓ Пословицы, поговорки, загадки, стихи, речевки, песни дети проговаривают в процессе выполнения движений на утренней гимнастике.
- ✓ Дети учатся слушать свое тело, понимать его возможности, потребности. Проговаривая вслух свои чувства, действия, они развивают речь.

Интеллектуальное развитие

**Пополнение словарного запаса,
развитие математических и
логических способностей
происходит в процессе не сложных
вопросов и заданий
на внимание, логику, смекалку.**

Коррекционная направленность утренней гигиенической гимнастики

УГГ – лучшее средство для ежедневного целенаправленного развития ориентировки в пространстве, зрительно-двигательных функций, формирования слуховых возможностей слабовидящих детей.

Коррекционная направленность осуществляется за счет постоянного внимания упражнениям на формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия, регулярного многократного использования гимнастики для глаз.

Результаты обследования физической подготовленности старших дошкольников

2011–2012 2012–2013 2013-2014 2014-2015

Динамика усвоения программного материала

19 %

16 %

21 %

29 %

Динамика качества обучения

17 %

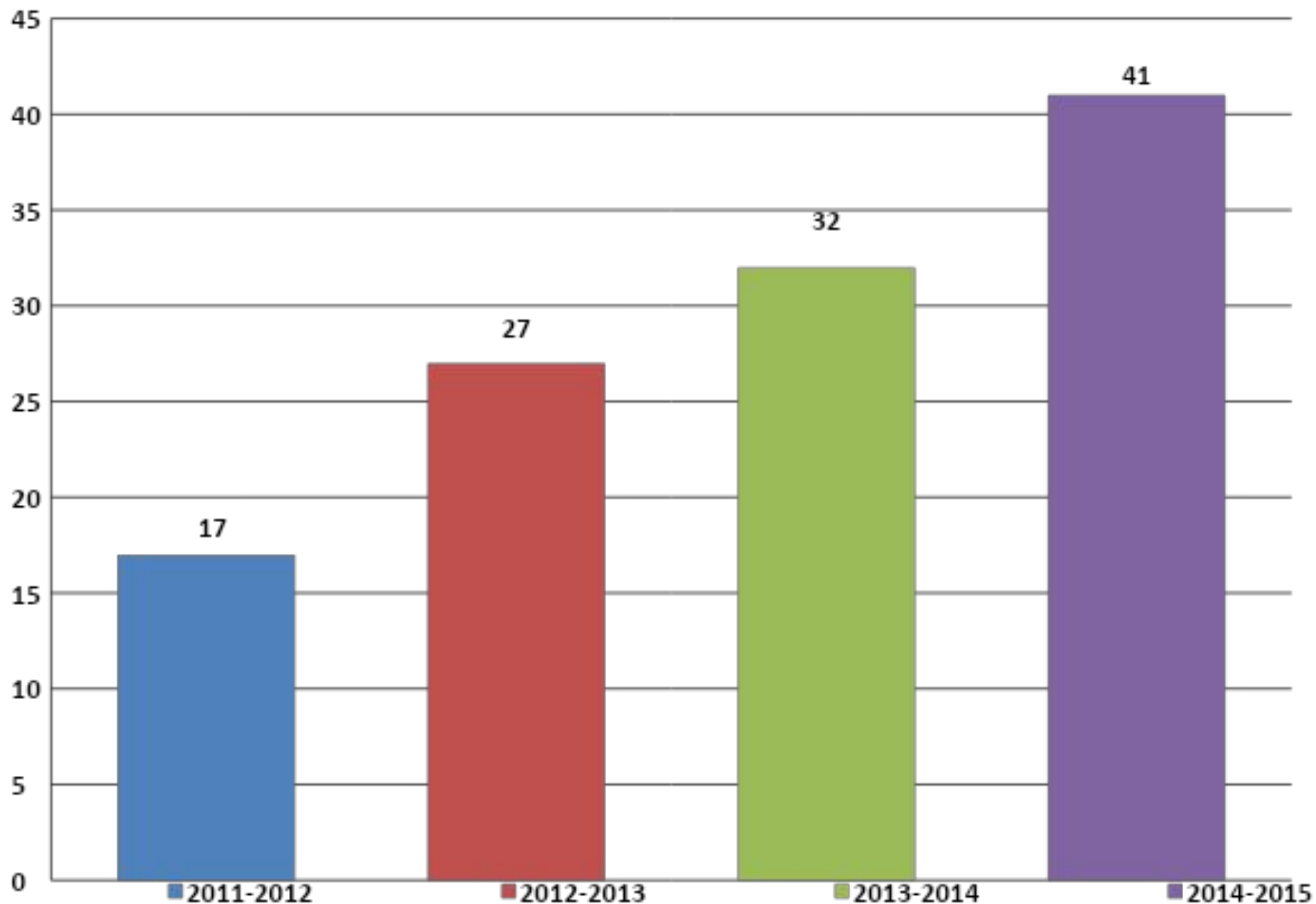
21 %

32 %

41 %



Мониторинг динамики качества обучения



Выводы

Регулярное выполнение утренней гимнастики способствует повышению результатов физической подготовленности старших дошкольников с нарушением зрения.



Методические рекомендации по проведению утренней гигиенической гимнастики со старшими дошкольниками с нарушением зрения



1.Алгоритм проведения утренней гигиенической гимнастики

Методические рекомендации

2. Обеспечение правильной физической, психической и эмоциональной нагрузки.

Физическая нагрузка возрастает постепенно: достигнув наивысшей величины во время прыжков и бега, она снижается к концу утренней гимнастики.

3. Повышение нагрузки достигается путем увеличения количества повторений каждого движения, темпа их выполнения и уменьшения интервала между упражнениями.

Нагрузка зависит от общей продолжительности утренней гимнастики.

Длительность утренней гигиенической гимнастики:

старшая группа – 10 мин; подготовительная группа – 10 - 12 мин

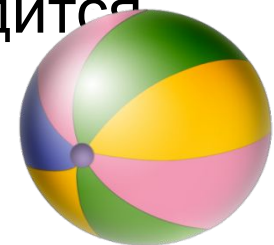


Методические рекомендации



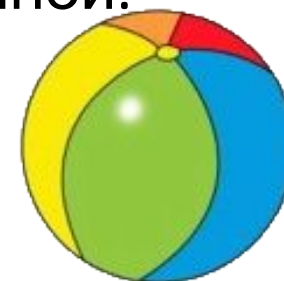
4. Моторная плотность утренней гимнастики должна быть высокой.

Поэтому на объяснения и показ упражнений, на раздачу физкультурного инвентаря и перестроения отводится минимальное время.



5. На утренней гимнастике необходимо использовать знакомые детям упражнения.

В этом случае психическая нагрузка (на внимание, память) почти всегда бывает умеренной.



Методические рекомендации



6. Физические упражнения благотворнее влияют на организм, когда они вызывают жизнерадостное настроение, положительные эмоции.

Правильное чередование упражнений и достаточная нагрузка создадут у детей интерес к утренней гимнастике.

7. Важно эмоционально проводить упражнения, используя различные приемы, музыкальное сопровождение, игры и игровые упражнения.



Методические рекомендации

8. При организации и проведении физических упражнений различного характера необходимо учитывать особенности зрительных и двигательных нарушений у детей, что обеспечит эффективность их влияния на развитие каждого ребенка.



9. Дыхательные упражнения в занятиях со слабовидящими детьми являются средством лечения.

Кислородное питание улучшает работу зрительного аппарата.

Дыхательные упражнения выполняются после каждой пробежки, силовых упражнений, приседаний, прыжков.

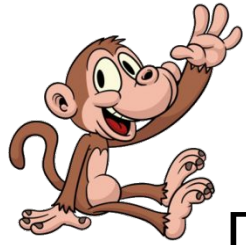
Методические рекомендации

10. Необходимо соблюдать санитарно - гигиенические требования:

- ✓ перед зарядкой в спортивном зале проводится влажная уборка;
- ✓ во время занятия имеется проветривание с помощью фрамуг;
- ✓ температурный режим: 18 - 23 С;
- ✓ наличие спортивной формы у участников .



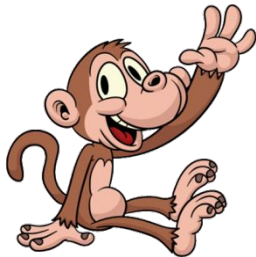
Методические рекомендации



11. Дети старшего дошкольного возраста привлекаются к подготовке и уборке инвентаря.



12. С целью выработки организаторских качеств, навыков ведомого и ведущего у воспитанников, им поручается проведение отдельных упражнений с остальной группой.



Методические рекомендации

13. Роль направляющего в строю дети выполняют все поочередно.
14. В выходные дни необходимо закрепление навыков выполнения утренней гимнастики дома самостоятельно ребенком или совместно с родителями.



ВОТ ТАК!

