

Нетрадиционные формы проведения утренней гимнастики в детском саду



**ПРЕЗЕНТАЦИЮ ПОДГОТОВИЛА
ВОСПИТАТЕЛЬ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ
«ЁЛОЧКА» САГАЛАНОВА М. М.**

Утренняя гимнастика не продолжительна по времени, однако оказывает огромное оздоровительное влияние, повышая возбудимость нервной системы, и способствует более быстрому вхождению в работу, ускоряет вхождение организма в деятельность.

Утренняя гимнастика ежедневно компенсирует до 5% суточного объема двигательной деятельности детей, способствует развитию у детей силы, ловкости, координации движений, подвижности в суставах.

Утренняя гимнастика способствует также хорошей организации начала дня.

Утренняя гимнастика является одной из основных форм физического воспитания детей, поэтому **она должна проводиться живо, интенсивно, привлекательно.** С учетом интереса детей в ряде детских садов используются элементы танцев, ритмической и художественной гимнастики. Эти виды можно использовать при проведении утренней гимнастики в младшей, старшей и подготовительной группах как в сюжетной, так и в стихотворной форме.

Регулярное выполнение упражнений в ритме танца повышает бодрость, улучшает осанку, способствует всестороннему развитию детей, приучает к чувству ритма, формирует интерес к занятиям утренней гимнастикой.



Утренняя гимнастика под фонограмму детской песенки «Все вокруг стараются спортом занимаются» .



При составлении и **проведении утренней гимнастики в нетрадиционной форме** следует учитывать структуру традиционной утренней гимнастики:

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ:

- РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ХОДЬБЫ
- ПРЫЖКИ
- БЕГ

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

КОМПЛЕКС РАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- СПОКОЙНАЯ ХОДЬБА
- ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

ПРИМЕРНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ГИМНАСТИКИ В МИНУТАХ

**Младшая группа
6 минут**

**Средняя группа
8 минут**

**Старшая группа
10 минут**

**Подготовительная группа
12 минут**

В работе с детьми младшего дошкольного возраста используются преимущественно:



Сюжетные
формы

Игровые формы

Комбинированные
формы

В старшем дошкольном возрасте гимнастика проводится в форме:



Круговые
тренировки

Оздоровительный бег
на
полосе препятствий с
использованием
нетрадиционного
оборудования

•Ритмическая
гимнастика

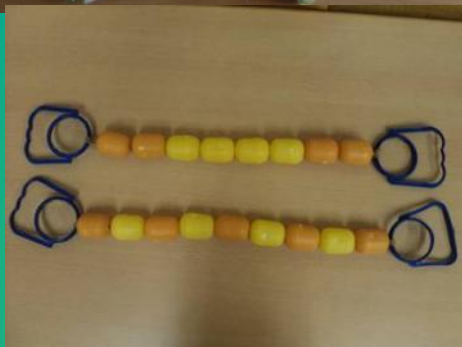
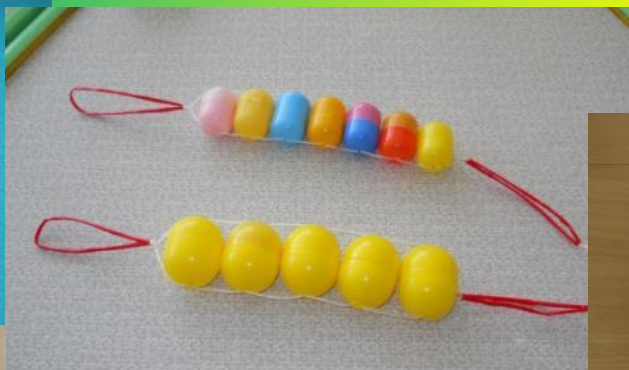
Сюжетная утренняя гимнастика строится на обыгрывании какого – либо сюжета, **например:** «Машина», «В лесу», «В зоопарке» и т. д. в такие комплексы подбираются сюжетные общеразвивающие упражнения, объединенные одной сюжетной линией. Циклические упражнения для вводной части носят имитационный характер и передают действия (или деятельность) героя в соответствии с сюжетом.

Игровая утренняя гимнастика состоит из хорошо знакомых подвижных игр разной интенсивности. Для вводной части подбираются подвижные игры средней и малой подвижности. В основной части – игра высокой подвижности, направленная на совершенствование разных видов основных движений. В заключительной части включают игру малой подвижности на восстановление дыхания и приведении всех функциональных систем организма в норму.

Комбинированная утренняя гимнастика включает в себя подвижные и хороводные игры, танцевальные и ритмические движения, ОРУ и т. д. Такие комплексы, как правило, имеют характер итоговых.

Ритмическая гимнастика построена на комплексе упражнений, танцевальных движений, упражнений игрового стрейтчинга. Комплекс содержит разминку из циклических движений, танцевальных движений и хороводов. Нагрузка на организм ребенка в таких упражнениях очень высока, т. к. он выполняет одновременно два сопутствующих движения (**например:** присядка с разведением рук). Заключительная часть утренней ритмической гимнастики включает в себя упражнения средней интенсивности. Утренняя ритмическая гимнастика несет большую физическую и эмоциональную нагрузку, проводится всегда под музыку и очень нравится детям.

Утренняя гимнастика с использованием нетрадиционного оборудования.
Это хорошо знакомые детям ОРУ, которые проводятся с использованием нетрадиционного оборудования, изготовленными своими руками.



Утренняя гимнастика в форме оздоровительной пробежки **проводится** в теплое время года и включает в себя чередование различных видов бега, ходьбы, подскоки и дыхательные упражнения. При этом воспитатель постепенно увеличивает расстояние, интенсивность, время, подбирает задания которые нужно выполнить по ходу движения. Важно правильно дозировать нагрузку, учитывая возрастные и индивидуальные особенности ребенка.



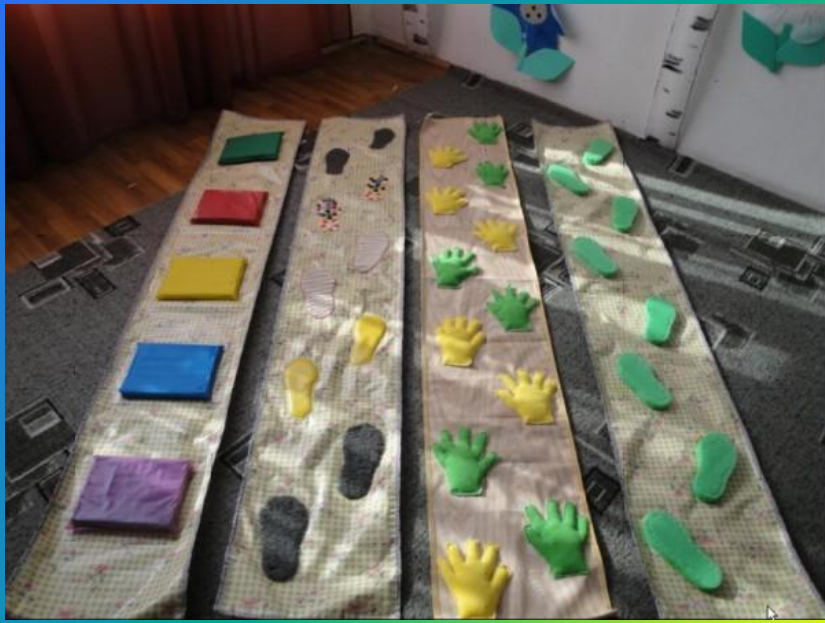
Круговая тренировка состоит в основном из циклических и основных видах движений. Дети выполняют задания, двигаясь по кругу, от одной станции к другой. Такой вид гимнастики требует от ребенка высокого уровня самостоятельности и проводится в основном в старшем дошкольном возрасте.





Нетрадиционное оборудование изготовленное своими руками







Все перечисленные **формы утренней гимнастики** очень популярны среди детей. Они с успехом решают поставленные задачи – **формировать** интерес и целостное отношение к занятиям физкультуры

Комплекс ритмической гимнастики «Барбарики»

Вступление. Ходьба на месте.

1 куплет.

«Поднимание рук»

И. п. - о. с., руки внизу. В. - поднять руки вперед, вверх, в стороны, опустить.

«Повороты»

И. п. - о. с. руки на поясе. В. - поворот влево (вправо, руки развести в стороны).

Припев.

«Прыжки»

И. п. - о. с., руки на поясе. В. - прыжки ноги вместе. Ходьба на месте.

2 куплет.

«Наклоны в стороны»

И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. В. - наклон туловища влево (*вправо*)

«Мы танцуем»

И. п. - о. с., руки на поясе. В. - одновременно поднять ногу, поставить на пятку влево, рукой показать на носок, вернуться в и. п., тоже вправо.

Припев - повторить.

3 куплет.

«Приседание»

И. п. - о. с., руки на поясе. В. - присесть, руки вперед, вернуться в и. п.

«Наклон вниз»

И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. В. - наклон вперед - вниз к левой ноге, руки к носкам, вернуться в и. п.

Припев – повторить.

Проигрыш.

«Хлопок по коленям»

И. п. - о. с. В. - поднять вперед левое (*правое*) колено, сделать хлопок по ноге.

«Поглядим по сторонам»

И. п. - ноги шире плеч, руки опущены. В. - потянуться влево (*вправо*) посмотреть вдаль, руку приставить ко лбу.

Припев – повторить.

Игровая **утренняя гимнастика**

(средняя группа)

Вводная часть.

Игра «Иди ко мне»

Воспитатель предлагает детям выполнить ходьбу, следуя за ним в заданном направлении (направление движения меняется, «змейкой», по периметру, диагонали зала.

Игра «Самолеты»

По сигналу воспитателя «Самолеты полетели!» дети, имитируя полет, бегают по залу, руки («крылья») держат в стороны, по сигналу «Самолеты на посадку!» - останавливаются, опускают руки.

Основная часть.

Игра «Затейники»

Дети ходят по кругу со словами: Ровным кругом, друг за другом,
Мы идем за шагом шаг.
Если можешь, делай так

Воспитатель предлагает детям самостоятельно (*по очереди*) придумать упражнения и выполнить со всеми вместе.

Игра «Зайцы и волк»

Выбирается водящий ребенок – «волк», все остальные «зайцы», которые выполняют имитационные движения с такими словами: Зайцы скачут: скок, скок, скок,

На зелененький лужок.

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают –

Не идет ли волк.

По окончании этих слов «волк» старается поймать (*осадить*) «зайцев».

Заключительная часть.

Игра «Найди флажок»

Дети поворачиваются спиной и закрывают глаза, воспитатель прячет флажок. По команде «Найдите флажок», поворачиваются и спокойным шагом ищут.

Гимнастика для малышей

УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА



Вышли звери на зарядку,
Рассчитались по порядку.
Рядом с ними – ребятнишкой,
И девчонки, и мальчишки.



Упражнения начинаются,
Лапам вверх поднимаются.
Ну а мы поднимем ручки
Высоко-о-о, до самой тучки!

УПРАЖНЕНИЕ "ТОПТЫЖКА"

Вот идет мохнатый
мишка,
Громко топает
топтыжка.
Косолапому
поможем,
Мы пройдем,
как мишка,
тоже.



Топ да топ, топ да топ
И в ладоши хлоп да хлоп!

УПРАЖНЕНИЕ “ЛОШАДКИ”

Вот копытца замелькали –
 Это кони поскакали.
Пробежимся, как лошадки,
 На носках,
Потом – на пятках.



Вот и кончилась зарядка!
До свидания, ребятки!
Если очень захотите,
Завтра снова приходите.

<http://zf.fm/artist/73083> «Барбарики»

<http://zf.fm/song/20065> «Танец маленьких утят»



Спасибо за внимание

