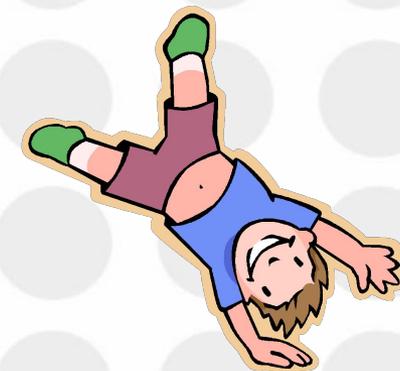
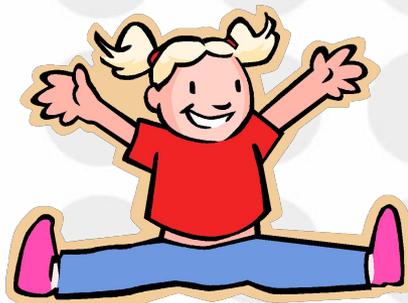


ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В ДЕТСКОМ САДУ



Автор-составитель:
Челбогашева О.Л., инструктор ФИЗО

Что же такое утренняя гимнастика?

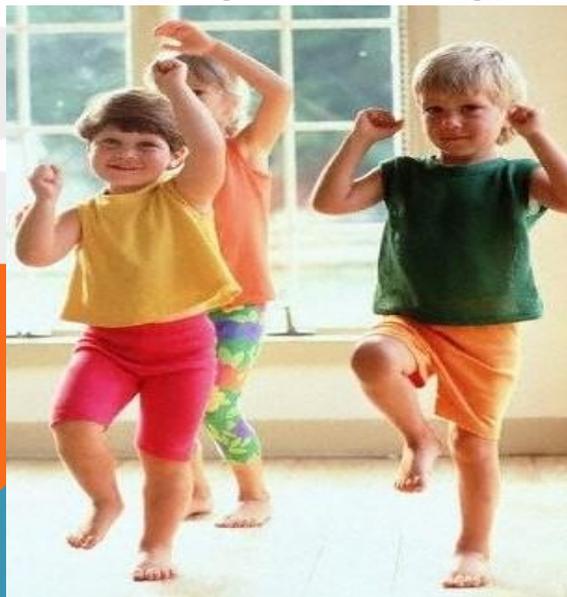
Утренняя гимнастика – это комплекс упражнений, который настраивает, заряжает весь организм ребенка положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день в целом.



Утренняя гимнастика должна проводиться до завтрака, в течении 10-12 минут на воздухе или в помещении (в зависимости от экологических и погодных условий).

В течении всей утренней гимнастики, проводимой в зале, дети занимаются в облегченной одежде, если теплый пол, то можно босиком, это полезно.

Эффективность воздействия достигается не столько за счет числа упражнений и количества повторений, сколько за счет качества выполнения. Четкое действие в заданном направлении, с определенной амплитудой, необходимым напряжением и расслаблением различных мышечных групп, соблюдения ритма и темпа не только обеспечивают увеличение работоспособности детского организма, но и способствует развитию координации у детей, оказывают влияние на формирование правильной осанки и физическое развитие ребенка в целом.



Выбирая упражнения для утренней гимнастики в детском саду, обратите внимание, что они должны затрагивать различные мышечные группы: плечевой пояс, ноги, стопы, боковые мышцы туловища и мышцы спины, мышцы брюшного пресса. Конечно, характер упражнений очень зависит от помещения. Если имеется большая площадь, хорошо включать такие упражнения как бег, прыжки и т. д. Старайтесь объяснять упражнения кратко и понятно. Заранее продумайте объяснение и показ упражнения. Если дети посещают уже подготовительную группу то иногда давайте только словесные указания, чтобы лучше подготовить детей к школе, где часто практикуется подобное объяснения на занятиях физкультурой. Следите за тем, чтобы упражнения выполнялись детьми правильно. Так как утренняя гимнастика в детском саду рассматривается как важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального тонуса детей, велико также ее организационное значение. И все-таки не должно быть гимнастики по принуждению. Если кто-то из детей не хочет заниматься сегодня, не надо его принуждать, но причину такого поведения сле



Традиционный комплекс утренней гимнастики.

Традиционный комплекс утренней гимнастики выполняется в следующей последовательности:

- 1. непродолжительная ходьба разного вида, постепенно переходящая в бег;**
- 2. непрерывный бег в умеренном темпе (1,5-3 минуты);**
- 3. разные построения;**
- 4. упражнения общеразвивающего воздействия (5-7 упр.);**
- 5. бег (30 сек.);**
- 6. подскоки на месте;**
- 7. непродолжительная ходьба с дыхательными упражнениями.**



Наряду с традиционным типом утренней гимнастики в практику дошкольных учреждений могут быть внедрены разные ее варианты, отличающиеся от традиционного комплекса по содержанию и методике проведения.

1. утренняя гимнастика игрового характера;
2. утренняя гимнастика с использованием полосы препятствий;
3. утренняя гимнастика с включением оздоровительных пробежек;
4. утренняя гимнастика с музыкально-ритмическими движениями;
5. утренняя гимнастика с использованием простейших тренажеров.



Утренняя гимнастика способствует:

- устранению некоторых последствий сна (отечность, вялость, сонливость и .т. д.)
- увеличению тонуса нервной системы ребенка;
- усилению работы всех органов и систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, систем желез внутренней секреции и других);
- оздоровлению организма в целом;
- развитию физических качеств и способностей детей;
- закреплению двигательных навыков.



Упражнения, включаемые, в утреннюю гимнастику для ребенка могут быть разными, но главное, чтобы они развивали организм и выполнялись в определенной последовательности.

Еще одним из важных пунктов при выполнении гимнастики является то, что нужно не просто выполнить все упражнения, а важно следить за дыханием ребенка.

Вдох должен быть глубоким через нос, а выдох – медленным и продолжительным через рот.



Начинать гимнастику следует с ходьбы (можно на месте) или легкой пробежки «трусцой» - это упражнение подготавливает организм к предстоящей физической нагрузке.

Первое упражнение – поднятие рук вверх или в стороны. Это упражнение помогает выпрямить позвоночник, улучшить кровообращение в мышцах плечевого пояса и рук.

Второе упражнение – приседания. Это упражнение для укрепления мышц ног, увеличения подвижности суставов ног и улучшения кровообращения.

Третье упражнение – различные наклоны вперед и назад, вверх вниз. Это упражнение укрепляет мышцы туловища, спины, живота, увеличивает подвижность и эластичность позвоночника, улучшает деятельность органов брюшной полости.



Четвертое упражнение – отжимание: мальчики от пола, а девочки от стола или скамейки. Это упражнение развивает мышцы рук и плечевого пояса.

Пятое упражнение – наклоны в стороны. Это упражнение усиливает боковые мышцы туловища и повышает тонус брюшной полости.

Шестое упражнение – маховые движения ногами и руками. Это упражнение увеличивает подвижности суставов рук и ног.

Седьмое упражнение – прыжки и бег (можно на месте). Это упражнение усиливает обмен веществ в организме, повышает деятельность органов дыхания и кровообращения.

Восьмое упражнение – последнее, медленные шаги на месте и взмахи руками вверх и вниз. Это упражнение для успокоения дыхания



Утренняя гимнастика проводится с детьми ежедневно в утренний отрезок времени, в течение **10-12** минут.

Комплекс утренней гимнастики планируется на две недели и состоит из трех частей: вводной, основной, заключительной.

Как правило, *вводная часть* включает в себя различные виды ходьбы и бега (иногда несложные игровые задания). Это небольшая разминка.



Основная часть – общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Данные упражнения способствуют оздоровлению организма, развивают силу мышц, подвижность суставов, формируют правильную осанку и умение ориентироваться в пространстве.

При выполнении гимнастических упражнений необходимо соблюдать и чередовать исходные положения (стоя, сидя, лежа на спине, на животе), так как статистическая поза отрицательно сказывается на осанке в целом и на формировании свода стопы ребенка.



В заключительной части утренней гимнастики проводится ходьба в умеренном темпе и игры малой подвижности для восстановления дыхания, включаются элементы здоровые сберегающих технологий, способствующие полноценному физическому развитию:

- 1. упражнения на восстановление дыхания.**
- 2. Пальчиковые гимнастики.**
- 3. Упражнения для глаз.**
- 4. Упражнения для профилактики плоскостопия, массаж, самомассаж и другие.**



Утренняя гимнастика пройдет эффективнее и увлекательней в сопровождении музыки. Музыка создает хорошее настроение и вызывает положительные эмоции, снижает психоэмоциональное напряжение.



Продолжительность утренней гимнастики возрастает с возрастом детей:

- для детей 2-3 лет длительность УГ составляет 4-5 мин.,
- для детей 3-4 лет 5-6 мин.,
- для детей 4-5 лет 6-8 мин.,
- для детей 5-6 лет 8-10 мин.,
- для детей 5-7 лет 10-12 мин.

Количество ОРУ и дозировка увеличивается с возрастом.

- для детей 2-3 лет рекомендуется 3-4 упражнения с повтором 4-5 раз;
- для детей 3-4 лет – 4-5 упражнений с повтором 4-5 раз;
- для детей 4-5 лет – 5-6 упражнений с повтором 5-6 раз;
- для детей 5-6 лет – 6-7 упражнений с повтором 6-7 раз;
- для детей 6-7 лет – 7-8 упражнений с повтором 7-8 раз.

Подготовка воспитателя. Оценка воспитателем утренней гимнастики

Что бы достичь эффективного влияния утренней гимнастики на организм ребенка, надо составить план-конспект, определить последовательность упражнений, продумать и правильно записать методические указания. Воспитатель должен при этом помнить о способах организации детей, дозировке и темпе упражнений, методах их проведения, характере показа, объяснений и указаний, а также о приемах осуществления нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания. Он заботится о том, чтобы дети умели правильно выполнять все упражнения и были знакомы с образами, включенными в комплекс утренней гимнастики. Чтобы дать правильную оценку своих действий на утренней гимнастике, надо систематически вести наблюдение за качеством выполнения упражнений, за самочувствием детей, их поведением. Анализируя эти поведения, воспитатель отмечает положительные стороны, выявляет недостатки и делает соответствующие выводы, а затем вносит изменения в комплекс утренней гимнастики, уточняет методику его проведения.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами



ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ



1. «ПРОСНУЛИСЬ, ПОТЯНУЛИСЬ»

И.п. – основная стойка, наклон головы вниз, руки за головой, локти вниз. Руки вверх, голову поднять, прогнуться – глубокий вдох, вернуться в и.п. – выдох.



2. «САМОЛЕТ НА ПОВОРОТЕ»



**И.п. – стоя ноги
врозь, руки в
стороны.**

**наклон туловища
влево - вправо**

3. «КОСАРЬ»



**И.п. – ноги врозь,
левая рука в сторону,
правая перед грудью**
**Повороты туловища
вправо и влево со
сменой положения
рук.**

5. «РАЗМИНКА ДЛЯ НОГ»



**И.п. – о.с. пятки
вместе, носки врозь,
руки на головой.**

**Присесть руки в
стороны, вернуться в
и.п.**

9. УПРАЖНЕНИЕ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДЫХАНИЯ



Свободный вдох, на выдохе произносят «з-з-з», представьте что пчелка села на руку, ногу, нос.

Таким образом, утренняя гимнастика является неотъемлемым организующим моментом в режиме дня дошкольного учреждения и важной составной частью физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



Будьте здоровы!!!

