Утренняя гимнастика, принципы ее организации и методика проведения

Рябчикова Т.Н.

Воспитатель МБДОУ д/с №49 «Березка»

Растить детей здоровыми, сильными жизнерадостными – задача каждого дошкольного учреждения

В первые годы жизни самостоятельная двигательная активность ребенка постоянно увеличивается, упущенное же

в этом возраст дальнейшем с



Особенности анатомофизиологического развития ребенка

- Параллельное развитие мышечной, нервной систем, увеличение массы скелетных мышц, суставов, хрящевых тканей.
- Отсутствие устойчивых изгибов позвоночника (появляются к 4 годам)
- Несформированость свода стопы (уплощенная стопа)
- Поверхностное дыхание (дыхательная мускулатура не сформирована)
- Работа сердца находится в тесной взаимосвязи с развитием мышц

Психо-физиологические особенности детей 2-3 лет

- Слабость тормозных процессов и склонность к возбуждению
- Конкретное мышление они лучше понимаю то, что видят
- Отсутствие координации и четкости в выполнении действий
- Неустойчивость психики и формирование произвольных движений, которые образуются путем подражания
- Закрепление условных связей между названием действия (словом) и действием (игрой)
- Правильно организованная работа по двигательной активности влияет на активизацию зрения, слуха, мелкой моторики и мышлений ребенка

Эмоциональная насыщенность занятий

- Подражание рождает эмоции, которые активизируют ребенка
- Освоение движений, развитие речи ребенка и расширение словаря активной речи
- Закрепление условных связей между словами, движением и образом

Факторы повышения эффективности обучения

- Поддержка и помощь во время занятий
- Побуждение ребенка к самостоятельному проявлению волевых усилий для достижения цели
- Проведение систематических занятий, учитывая принцип последовательности заданий (от легких к более трудным)
- Обучение движениям воспитательный процесс приучения детей активно выполнять задания, заинтересованности, выдержки, самостоятельности

Утренняя гимнастика (зарядка)

- Комплекс несложных физических упражнений выполняемых ежедневно утром после сна
- Состоит из комплекса специально подобранных физических упражнений на важнейшие группы мышц
- Направлена на решение оздоровительных задач
- Способствует укреплению костно-мышечного аппарата и развитию систем жизнеобеспечения организма
- Воспитывает привычку к регулярным занятиям и формирует психические качества ребенка

Структура утренней гимнастики

Вступительная часть

- Построение
- 2-3 вида ходьбы
- 1-2 вида бега

 Упражнение на внимани имитационный характер

Ходьба и построение дл



Основная часть (ОРУ)

- Упражнения на дыхание, для мышц рук и плечевого пояса
- Упражнения для мышц туловища
- Для ног и туловища
- Комбинированные
- Прыжки с чередованием ходьбы
- Упражнение на дыхание

Заключительная часть

- Ходьба в медленном темпе
- Хороводы и элементы

подвижных игр

Стихи и четверост



Подбор упражнений для утренней гимнастики

- Строевые упражнения (построение в круг, в пары, друг за другом, подгруппами, всей группой)
- Общеразвивающие упражнения (для рук и плечевого пояса, пояса, туловища и ног)
- Ходьба (с выполнением поднимания коленей, широким шагом, бег, прыжки) используются для укрепления сердечно-сосудистой, дыхательной систем

Основные правила при выполнении утренней гимнастики

- Гимнастику необходимо проводить в одно время
- Занятия следует проводить натощак, прополоскав рот
- Выполнение упражнений сочетать с воздушным закаливанием
- Правильно и точно выполнять каждое упражнение, с достаточным напряжением мышц и бодрым телом
- Следить за правильностью дыхания, не задерживать дыхание, дышать через нос полной грудью
- Сложность и физическая нагрузка повышается постоянно

Методика проведения утренней гимнастики

- Во время проведения занятий обеспечивать правильную физическую, психологическую и эмоциональную нагрузку
- Использовать знакомые детям упражнения и команды.
- Сочетать различные виды ходьбы для профилактики плоскостопия
- Следить за положением тела и работой ног при ходьбе, беге, своевременно исправлять ошибки не прекращая занятия
- Продолжительность бега без перерыва для младшего возраста 10-20с, для среднего 20-25с, для старшего 25-30с, для детей 6 лет 30-40с(эти нормы могут меняться в зависимости от состояния здоровья и уровня подготовленности)

Требования к подбору и последовательности выполнения общеразвивающих упражнений

- Упражнение для мышц рук и плечевого пояса
- Упражнения, укрепляющие мышцы туловища и ног
- В конце бег в чередовании с прыжками и ходьбой и упражнениями для плечевого пояса и рук
- Количество упражнений и дозировка с учетом возраста и физической подготовленности (3-4,4-5,5-6 итд.)
- Выполнение упражнений из различных исходных положений тела (стоя, сидя, лежа) и контроль за положением тела, поддержания осанки, правильность дыхания

Особенности проведения утренней гимнастики на площадке и в смешанной группе

- Подбор упражнений и нагрузки в зависимости от погоды и температуры воздуха
- Наличие у детей необходимой одежды и обуви
- При небольшой разницы в возрасте зарядку можно проводить одновременно
- * При разнице в возрасте 3 и более лет занятия надо проводить раздельно

Регулярное выполнение комплексов утренней гимнастики, разработанных с учетом закономерностей развития и функционирования организма и индивидуальных особенностей конкретного ребенка, позволяют подготовить организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, сформировать достаточный уровень готовности к обучению в школе.

Спасибо за внимание!