



ЦЕННОСТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ
УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ В МЛАДШИХ
ГРУППАХ ДОУ

- Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей. У систематически занимающихся утренней гимнастикой пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность. Необходимость тотчас после пробуждения встать с постели и приступить к выполнению упражнений требует определенного волевого усилия, вырабатывает настойчивость, дисциплинирует детей. Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Эта полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь.
- Гимнастика позволяет организованно начать день в детском саду, способствует четкому выполнению режима дня.

- Вследствие одновременной совместной умеренной двигательной деятельности более возбужденные дети, которые успели уже побегать, попрыгать, успокаиваются, а малоактивные – активизируются. Все это создает ровное, бодрое настроение у всех детей, готовит их к последующим занятиям. Таким образом, воспитательное значение утренней гимнастики при проведении ее не сразу после сна, а спустя некоторое время, расширяется. Она становится неотъемлемым организующим моментом в режиме дня, приучает детей к определенной дисциплине, порядку.
- Ежедневное занятие физическими упражнениями благоприятно воздействует на физическое развитие и функциональное состояние организма ребенка. Содержание гимнастики составляют упражнения для разнообразных групп мышц (плечевого пояса, туловища, ног и др.). Систематическое повторение их укрепляет двигательный аппарат ребенка. Широко включаются упражнения для профилактики нарушения осанки и предупреждения плоскостопия. Бег и прыжки еще более усиливают дыхание и кровообращение, сердечную деятельность и другие физиологические функции. Все это благоприятствует нормальной жизнедеятельности организма, повышению его работоспособности.

- Оздоровительная ценность утренней зарядки определяется физиологическими сдвигами, происходящими в организме при мышечных сокращениях. Активизируются физиологические процессы – дыхание, кровообращение, обмен веществ
- Образовательная ценность обеспечивается через закрепление и совершенствование у детей двигательных умений и навыков, развития двигательных качеств, обобщение доступных представлений и знаний в сфере физической культуры
- Воспитательная ценность утренней зарядки обусловлена решением в процессе ее проведения задач нравственного, эстетического и трудового воспитания. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует воспитанию волевых качеств, имеющих существенное значение для всей последующей жизнедеятельности ребенка – настойчивости, организованности, целеустремленности, терпения.

Структура утренней зарядки

Вступительная часть:

- Построение
- Два-три вида ходьбы
- Один вид бега
- Упражнение на внимание

Основная часть:

Упражнение на дыхание и для мышц рук, плечевого пояса

- Упражнение для мышц туловища
- для ног и туловища
- Комбинированное
- прыжки с чередованием ходьбы
- упражнение на дыхание

Заключительная часть (ходьба, хороводы и.т.п.)

Примерные комплексы
упражнений для утренней зарядки
с детьми младшей группы ДОУ

«Курочка и цыплята»

Построение стайкой (дети –«цыплята», воспитатель – «мама-курочка»). Воспитатель: «Нам лениться не годится, помните, цыплятки, даже птицы, даже звери делают зарядку!»

Разновидности ходьбы, бега (стайкой за воспитателем): обычная ходьба («Вышла курочка гулять, свежих зерен поискать, а за ней – ребята – желтые цыплята»)

Обычный бег («Вот хозяйка на дорожку для цыпляток сыплет крошки, куд-куда, куд-куда, все за мной бегут туда»); ускоренная ходьба, постепенно замедляя темп («Цып-цып-цып, мои цыплятки, цып-цып-цып, мои касатки»).

Перестроение в произвольном порядке.

«Помашем крылышками»: стоя, ноги врозь, руки опустить; взмах руками в стороны, сказать: «Ко-ко-ко».

«Поклюем зернышки»: – присесть, постучать пальцами по коленям, сказать: «Клю-клю»

«Прыг-скок, мои цыплятки»: - подскоки на месте,

Ходьба на месте.

Упражнение психотренинга «Курочка и цыплята»

Воспитатель – «мама-курочка» очень любит своих «цыплят»; она ласково обнимает их «крылышками», гладит малышей по головкам и спинкам, прижимает к себе со словами: «Вы мои хорошие, вы мои пригожие».



«Самолеты»

Дети располагаются на одной стороне площадки за обозначенной чертой с интервалом на вытянутые руки; стоя, ноги врозь, руки вдоль тела. Воспитатель – в двух-трех метрах напротив показывает движения, а дети повторяют их.

«Заводим моторы» – руки перед грудью, предплечья параллельно, круговые движения наружу и внутрь.

«Проверяем крылья» – руки в стороны, пружинные движения вниз – вверх с небольшой амплитудой.

«Полетели самолеты» – бег в разных направлениях, занять свои места.

Правила:

- действовать по сигналу;
- во время бега использовать свободное пространство, не наталкиваться друг на друга, уступать друг другу дорогу.



«Воробьиная зарядка»

I. Подготовка.

Построение в колонну по одному на спортивной площадке.

Воспитатель: «Прыгнули воробышки утром на порог. На зеленой ветке начался урок. Встали по порядку: три-четыре-пять... Делают зарядку, учатся летать»

Обычная ходьба, по сигналу «Воробьи!» («Вороны!») взмах руками в стороны, сказать: «Чик-чирик!» «Карр!»).

Бег в медленном темпе на 60–100 м в зависимости от уровня подготовленности детей («Чивли, чивли, чивлили! Полетели воробьи!»).

Ускоренная ходьба, постепенно замедляя темп.

Построение в круг.

«Воробьиная зарядка»

II. Основная часть.

«Воробьи проснулись и расправляют крылышки»: – стоя, ноги врозь, руки к плечам; 1 – руки вверх, потянуться, вдох, 2 – выдох, сказать: «Чивчив!»).

«Воробьи оглядываются: нет ли рядом кошки?»: – стоя, ноги врозь, руки в стороны; 1 – поворот вправо, 3–4 – то же влево.

«Воробьи клюют зернышки»: 1 – присесть, постучать указательными пальцами о колени, сказать: «Клюклю!», 2 – Медленный бег в чередовании с ускоренной ходьбой на 200 м, отрезками по ориентирам (дифференцировать нагрузку с учетом индивидуальных особенностей и уровня подготовленности детей): 1й отрезок – медленный бег 70–80 м; 2й отрезок – ускоренная ходьба 20–30 м; 3й отрезок – медленный бег 70–80 м; 4й отрезок – ускоренная ходьба 20–30 м. Обычная ходьба. Построение в круг.

«Воробьиная зарядка»

III. Заключительная часть.

Воспитатель: «Сложим крылышки красиво и лопаточки сведем, плечи дружно мы расправим, постоим и отдохнем». – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки к плечам, свести лопатки, не прогибаясь в пояснице.

Упражнение психотренинга «Воробей».

Воспитатель: «Воробей по лужице прыгает и кружится. Перышки взъерошил он, хвостик распушил. Погода хорошая! Чивчивчив!» – стоя, ноги врозь, руки в стороны, пальцы развести («взъерошили перышки»); поворот переступанием вправо на 360°, подскок на месте, стойка на месте, улыбнуться; то же влево.



Заключение

- Утренняя гимнастики имеет очень большое значение в жизни ребенка, главное – соблюдать основные принципы в ней, иначе она может навредить ребенку;
- Приобщение ребенка к утренней гимнастике важно не только с точки зрения укрепления здоровья, но и для выработки привычки к занятиям спортом;
- Через утреннюю зарядку можно не только физически развиваться, но и прививать интерес к занятиям спортом, но и повышать работоспособность детей во время учебного процесса;
- Дети с удовольствием выполняют различные упражнения под звуки веселой музыки, что приводит к сплоченности коллектива.