

МЕТОДИКА УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СТАРШЕЙ «А» ГРУППЕ «КАПЕЛЬКА»

Подготовила воспитатель: Ванжа И.Н

Здоровье дошкольника - это приоритетная задача государства, а задача педагогов сохранить и укреплять его. Основу в формировании здорового образа жизни ребёнка несёт правильно подобранная и увлекательная утренняя гимнастика.

В дневных группах детского сада утренняя гимнастика как обязательная часть режима дня проводится ежедневно перед завтраком. С весны и до поздней осени утреннюю гимнастику проводят на открытом воздухе на площадке, а в дождливую погоду - на террасе. Для закаливания детей старшего возраста в теплую погоду занимаются в спортивных костюмах (трусики, майка, тапочки), в прохладную - в свитерах, легких куртках, не стесняющих движений. В зимнее время для проведения утренней гимнастики используют физкультурный зал или групповую комнату, температура воздуха которой не должна превышать 16 градусов С. Перед занятиями помещение хорошо проветривают и проводят влажную уборку.

К 6 годам жизни изменяются пропорции тела ребенка. Совершенствуются процессы высшей нервной деятельности. Дети этого возраста очень подвижны, достаточно хорошо владеют основными видами движений. Ребенок в 5 лет способен самостоятельно выполнять задания по указанию воспитателя. Эти особенности позволяют усложнять не только физические упражнения, их нагрузку, но и приемы проведения утренней гимнастики.

Она продолжается 8-10 минут, включает 8 упражнений, которые повторяются 8 раз. Длительность бега 30 сек. Применяются различные виды ходьбы в колонне, парами, врассыпную, по диагонали, через центр зала парами. Тип ходьбы может меняться. Упражнения в ходьбе должны быть разнообразными. Широко используется ходьба со сменой темпа, направления, на носках, пятках, наружных сторонах стопы, высоко поднимая колени, «гусиным» шагом, с перешагиванием через препятствия и др., упражнения на внимание. Например, воспитатель поднимает желтый флажок - все идут, зеленый - бегут, красный - останавливаются; на хлопок поворачиваются кругом; по свистку быстро садятся на пол, а потом продолжают движение и т. д.

Все эти упражнения проводятся в разных построениях. Они недлительны и переходят в легкий бег (2 - 3 круга по залу). Бег снова переходит в спокойную ходьбу. И производится перестроение.

В комплексе используется 5 - 6 общеразвивающих упражнений. Для их выполнения удобнее всего построение в звеня. В звеньях дети размыкаются так, что бы не мешать друг другу. Используется построение в шахматном

порядке, когда звенья через одно делают шаг в перед. Для удобства проведения упражнений сидя и лежа целесообразно применить поворот всех детей в пол-оборота направо или налево. При ходьбе в разных направлениях нет необходимости использовать зрительные ориентиры. Детям доступны прыжки с продвижением вперед, поочередные подскоки на правой, левой ноге.

Среди разнообразных исходных положений во второй половине года на утренней гимнастике применяется и основная стойка (пятки вместе, носки врозь). Как и прежде, очень различны исходные положения для рук.

На утренней гимнастике в старшей группе несколько возрастает объем обще-развивающих упражнений без предметов. Включаются упражнения с гимнастическими палками, обручами, скакалками. Каждое упражнение повторяется 5 – 6 раз.

ОРУ для детей старшей группы даются в примерно следующей последовательности:

1. для мышц плечевого пояса и рук;
2. для туловища;
3. для ног;
4. для мышц плечевого пояса и рук из И.п. стоя на коленях, сидя;
5. для туловища;
6. для ног;
7. для плечевого пояса или туловища из И.п. лежа на спине, на животе;
8. для ног (подскоки, прыжки, бег на месте с высоким подниманием колена в чередовании с ходьбой).

Как и в других группах, один комплекс утренней гимнастики проводится 1 – 2 недели.

Дети старшего дошкольного возраста быстро запоминают последовательность упражнений в комплексах. Они успешно проделывают их без сопровождающего примера инструктора. В крайнем случае, они ориентируются на впереди или рядом стоящих детей. Это дает возможность инструктору не находиться все время впереди группы, а ходить между рядами детей, тщательно наблюдать за упражнением каждого, оказывать индивидуальную помощь. Важно не сбиваться с темпа и ритма подсчета, регулирующего совместные действия детей.

На протяжении всей утренней гимнастики инструктор неоднократно привлекает внимание к осанке детей, напоминая о необходимости не задерживать дыхание, дышать глубоко, согласовывать вдох и выдох с наиболее подходящими для этого фазами движения (руки в стороны – вдох, руки вниз – выдох и т.д.). Некоторые упражнения связаны с не большим естественным напряжением. В момент такого напряжения происходит кратковременная задержка дыхания на вдохе, затем последовательный вдох и выдох.

В старшей группе при проведении упражнений все меньше используется показ движений физинструктором, он больше напоминает

детям, объясняет, как выполнить, то, или иное упражнение, осуществляет частичный показ трудных элементов упражнений.

На утренней гимнастике звучание музыки организует весь комплекс упражнений, подбор ее зависит от их содержания. Музыкальное сопровождение повышает выразительность двигательных действий, способствует согласованию движений коллектива, увеличению амплитуды, пластичности движений. Музыка дисциплинирует занимающихся, повышает их внимание и работоспособность. Положительные эмоции, возникающие во время упражнений под музыку, усиливают их физиологический эффект. Звучание музыки наиболее желательно в те моменты занятий, когда все дети вместе выполняют одни и те же действия в едином темпе и ритме.

Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время в гигиенической обстановке, правильно подобранные комплексы физических упражнений, растормаживают нервную систему детей после сна, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы. Поток импульсов, идущих в головной мозг от всех рецепторов - зрительного, слухового, опорно-двигательного, кожного, повышает жизнедеятельность организма в целом.

Помимо оздоровительного значения, утренняя гимнастика имеет и большое воспитательное значение. Систематическое ее проведение воспитывает у детей привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организованно начинать свой трудовой день, согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное ощущение. Кроме того, ежедневное выполнение определенных комплексов физических упражнений способствует совершенствованию двигательных способностей у детей, развивает физические качества (сила, ловкость, гибкость), улучшает работу координационных механизмов, способствует приобретению знаний в области физической культуры.

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

