

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 32 комбинированного вида»

Мастер – класс проведения утренней ГИМНАСТИКИ

Подготовила:
Шакарова Е.В.
(инструктор по
Ф.К)

Актуальность:

В связи с решением приоритетных задач государства . о сохранении здоровья населения, одним из основных направлений работы педагогов ДООУ является сохранение и укрепление здоровья дошкольников.

Утренняя гимнастика входит в ряд физкультурно - оздоровительных мероприятий ДООУ, направленных на полноценное физическое развитие и укрепление здоровья детей.

Цель:

- Ознакомить педагогов с современной терминологией; приемами и подходами во время проведения утренней гимнастики в ДООУ, направленных на сохранение и укрепление здоровья, совершенствование двигательных навыков детей.
- Формировать умение педагогов организовать и провести утреннюю гимнастику, вызывающую у детей интерес к занятиям физической культуры и спорта.

Задачи:

- Осветить задачи и значение утренней гимнастики
- Определить содержание утренней гимнастики в соответствии с возрастными потребностями и возможностями детей
- Представить методику проведения утренней гимнастики с педагогами в форме мастер – класса.

Значение и задачи утренней гимнастики для дошкольников

Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей. Утренняя гимнастика хотя и непродолжительна по времени, однако оказывает огромное оздоровительное влияние. По данным врачей- гигиенистов, утреннюю гимнастику можно назвать еще вводной, поскольку она ускоряет вхождение организма в деятельность. Перед утренней гимнастикой стоят совершенно особенные задачи: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств детей, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия. Кроме того, утренняя гимнастика ежедневно компенсирует до 5% суточного объема двигательной активности детей. В детском саду утренняя гимнастика по режиму дня проводится до завтрака после уже достаточно активной, разнообразной деятельности детей. (Продолжительность, характер, содержание утренней гимнастики, дозировка

упражнений различны для детей разных возрастных групп). В данных условиях гимнастика преследует еще и цели организации детского коллектива, переключения внимания детей от свободных, индивидуальных игр к совместным видам деятельности. 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, утренняя гимнастика становится неотъемлемым организующим моментом в режиме дня, приучает детей к определенной дисциплине, порядку.

Структура утренней гимнастики:

1. Вводная часть: упражнения для профилактики плоскостопия, ходьба.
2. Основная часть – общеразвивающие упражнения; быстрый бег, прыжки на месте.
3. заключительная часть – ходьба, танцевальные движения, специальные дыхательные упражнения с медленным продолжительным выдохом в виде чтения четверостишия на одном-двух вдохах или игровые упражнения («шина спустилась», «мяч лопнул»).

Утренняя гимнастика может быть проведена в виде игр и игровых упражнений. Для пика физической нагрузки проводится подвижная игра высокой интенсивности, а заканчивается утренняя гимнастика малоподвижной игрой. Утренняя гимнастика проводится на воздухе в теплое время года, а при соответствующих условиях – в течении всего года. Прыжки и скоростной бег могут быть заменены бегом на выносливость.

Первые умения самостоятельного выполнения утренней гимнастики могут быть сформированы с помощью задания-поручения ребенку провести с другими детьми то или иное упражнение. Например, если в комплексе 6 упражнений, то из группы приглашаются шесть детей. Они встают в шеренгу перед остальными, и каждый выполняет только свое упражнение из комплекса. Затем одному ребенку поручается провести весь комплекс утренней гимнастики. Дозировку нагрузки определяет музыкальное сопровождение. Впоследствии можно поручить детям провести утреннюю гимнастику в выходные дни с родителями или братьями и сестрами (после соответствующей работы с родителями), а затем попросить их рассказать об этом в детском саду. Утренняя гимнастика в детском саду начинается с разминки, цель которой разогреть мышцы и суставы и подготовить тело к выполнению комплекса более сложных упражнений. Если спросить у детей, почему мы начинаем утреннюю гимнастику с разминки, они вряд ли нам ответят, даже подготовишки, не говоря уже про малышей. Потому что они не знают! Им про это ни кто никогда не говорит! Умственный тип обучения здесь западает. Дети выполняют то, что от них просят, им нравится заниматься физкультурой, дошкольников увлекает сам процесс деятельности

(ведущая деятельность — игра). И получается, что делать-то ребенок делает, а что делает, зачем, для чего — абсолютно не понимает (ему сейчас это и не важно). Но по мере взросления, ребенок начинает вести все более статичный образ жизни, значимым становится не процесс, а результат (ведущая деятельность — учебная). И упущенное в дошкольном детстве формирование осознанности приводит к тому, что ребенок не видит смысла в физической культуре, тем более если это нудные, трудные и скучные уроки физкультуры в школе. Выход один: в процессе работы с дошкольниками постоянно комментировать выполняемые действия, постоянно обращать внимание детей на то, что они делают и что при этом чувствует их тело. Как разогреваются пальчики на ногах во время ходьбы, как тепло поднимается по ножкам, как становятся мягкими и эластичными мышцы и т.п. Конечно, дошкольники еще не смогут распознать такие тонкие ощущения, но тут на помощь приходит детская фантазия. То, что не почувствуют, они придумают и это будут первые шаги на пути к осознанности, к пониманию своего организма, к умению уловить то комфортное состояние, которое дает телу физическая нагрузка. Что касается физического обучения — это четкая, слаженная система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ и семье. Здесь очень важно понимание и поддержка со стороны семьи.

Эмоциональное обучение — это радостные, положительные эмоции от процесса и результата деятельности. В целом в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ эмоциональный компонент реализуется за счет активного отдыха, досугов, праздников и развлечений в детском саду. В утренней же гимнастике в детском саду эмоциональный компонент может быть достигнут за счет включения физических упражнений, освоенных в процессе учебной работы и обновленных введением неожиданных условий, необычных пособий и способов организации. Это могут быть самые разнообразные виды нетрадиционной утренней гимнастики: гимнастика по сюжету литературного произведения, в виде сюжетно-ролевой игры или игры-путешествия, зарядка в загадках, зарядка в стихах, с необычными предметами и т.п. Предлагаю Вашему вниманию утреннюю гимнастику в стихах в форме игры – путешествия «Поездка в лес» Метод – игра «Заморочки из бочки» (педагог вытаскивает из коробки вопрос, находит верный ответ или исключает неверный) 1.Продолжительность утренней гимнастики в младшей группе составляет: А)4-7 мин. Б)7-8 мин. В)6 мин. Г)10 мин. 2.Количество упражнений входящих в утреннюю гимнастику в младшей группе составляет: А)3-4 Б)4-5 В)5-6 3.По какой причине выбран данный комплекс (найдите неверный ответ): А) доступный; Б) разнообразный; В) умеренный; Г) сложный; 4.Какие существуют виды гимнастики (найдите неверный ответ): А) художественная; Б) ритмическая; В) акробатика; 5.Какие формы использовались в данном комплексе : А) традиционная форма; Б) обыгрывание какого-нибудь сюжета; В) игрового характера; Г) с использованием элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений.

Консультация для воспитателей. «Организация утренней гимнастики в детском саду»

Основная задача утренней гимнастики — перевести ребенка в бодрое состояние, активизировать и содействовать переходу к более интенсивной деятельности. Благодаря утренней гимнастике усиливаются все физиологические процессы — дыхание, кровообращение, обмен веществ, улучшается питание всех органов и систем, что создает условия для увеличения работоспособности. Включение и ежедневное проведение упражнений для всех групп мышц способствует их укреплению. Так, например, использование упражнений, сближающих лопатки, укрепляет мышцы спины, живота, вырабатывает у детей правильную осанку, содействует выпрямлению позвоночника. Введение упражнений для укрепления свода стопы предупреждает плоскостопие. Значителен и закаливающий эффект. Утренняя гимнастика создает организованное начало, сильно возбужденных детей успокаивают действия в заданном темпе, а малокровные дети втягиваются в определенный ритм работы. Поэтому после утренней гимнастики дошкольники более уравновешены, лица их довольны и радостны. Как правило, утренняя гимнастика начинается с ходьбы, которая воздействует на все мышечные группы, постепенно вовлекая в работу все системы организма. Для того чтобы разогреть стопу, повысить ее гибкость, включается ходьба разными способами. Поскольку утренняя гимнастика является ежедневной формой работы, то целесообразно во время ходьбы разнообразить размещение детей в пространстве: использовать перемещение змейкой, зигзагообразно, двумя колоннами в разные стороны, по диагонали и т. д. Это позволит снять монотонность, однообразие занятий. После ходьбы может быть предложен непродолжительный бег в умеренном темпе. Чаще всего он используется, если дети вялы, сонливы или если в помещении прохладно. Бег сменяется ходьбой и перестроением для выполнения общеразвивающих упражнений. Количество упражнений, их содержание и последовательность соответствуют возрастным особенностям детей (мл. гр. - 4-5 мин., ст., подг. — 10-12 мин, их физической подготовленности. Упражнения должны выполняться в быстром темпе, а поэтому следует включать уже усвоенные движения, не требующие большого умственного напряжения. Важно, чтобы эти упражнения давались живо, интересно, бодро, под весёлую музыку. Основу утренней гимнастики составляет комплекс общеразвивающих упражнений, включающий 6—8 упражнений и предусматривающий повторение каждого из них по 6—8 раз. Эффективность воздействия их достигается не столько за счет числа упражнений и количества повторений, сколько за счет качества выполнения. Построившись, дети приступают к выполнению упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук (типа потягивая и дыхательных, ног, спины, живота и всего туловища. На протяжении всей утренней гимнастики педагог неоднократно привлекает детей к их выправке, осанке, напоминает о дыхании. Во время сокращения мышц живота и передней части бедра при

сужении грудной клетки, как правило, делается выдох, а при расслаблении этих мышц и возвращении в исходное положение - вдох. Например, при наклоне вперед - выдох, при выпрямлении - вдох; при приседании - выдох, а при вставании - вдох. Выполняя гимнастические упражнения, старайтесь дышать глубоко и свободно. Вдох следует делать через нос глубоко, а выдох – через рот медленно. Если в упражнении нет четко выраженных фаз вдоха и выдоха, надо дышать равномерно. Для восстановления дыхания можно использовать чистоговорки и скороговорки, что способствуют развитию речи детей. В некоторых комплексах в конце применяется самомассаж, тоже с использованием стихов. Это благотворно влияет на развитие дыхательной системы детей, является профилактикой простудных заболеваний. В старших и подготовительных группах педагог добивается точности положения тела, четкого соблюдения направлений движений, умения выполнять упражнения в соответствии со счетом или с темпом музыкального сопровождения. Качество выполнения ОРУ достаточно высоко. Заканчивается зарядка подскоками, прыжками, бегом на месте или с передвижением. Завершающие упражнения длятся не более одной минуты. Затем переходят к спокойной ходьбе, упражнениям для успокоения дыхания (продолжительностью – 1-1, 5 минуты). Пояснение упражнения сочетается с наглядностью лишь в первые дни освоения комплекса. Причем к показу воспитатель широко привлекает детей, хорошо владеющими данными движениями. Дети старшего дошкольного возраста быстро запоминают последовательность упражнений в комплексах. Они успешно проделывают их и без сопровождающего образца воспитателя. Это дает педагогу возможность ходить между рядами, оказывать индивидуальную помощь (можно дать домашнее задание – повторить комплекс с родителями) В группе раннего возраста впервые вводится в режим дня утренняя гимнастика. Ее проводят ежедневно со всеми детьми одновременно, продолжительность 4-5 минут. Поскольку на 3 году жизни многие дети не могут сразу включаться в организованную воспитателем деятельность и отстают во времени при выполнении заданий, к ним требуется очень тонкий и дифференцированный подход. Не следует настаивать на обязательном участии каждого в утренней гимнастике, не беда, если кто-то из детей не сразу начнет выполнять упражнение. Важно, чтобы это было сделано ребенком добровольно и по его собственному желанию. В старших группах дети должны выполнять гимнастику все без дополнительного напоминания. В конце утренней гимнастики можно использовать специальные дыхательные упражнения с медленным продолжительным выдохом в виде чтения четверостишия на одном-двух вдохах или игровые упражнения («Шина спустилась», «Мяч лопнул» и т. д.) . Можно изменять нагрузку в старших группах не только за счет числа подпрыгиваний и высоты полета, но и применять прыжки попеременно на одной и другой ноге, прыжки с разным положением ног. После прыжков предлагается ходьба или танцевальные движения. Прыжки и скоростной бег могут быть заменены бегом на выносливость. К концу года дозировка этого бега может составлять: в младшей группе — 80 м (1 мин, в средней — 160 м

(1, 5 мин, в старшей — 240 м (2 мин, в подготовительной — 320—340 м (2, 5— 3 мин). Следует учитывать, что целесообразно двигаться, используя всю территорию детского сада. Интерес к такому бегу значительно выше, и дети получают большое удовольствие от смены маршрута перемещения. Утренняя гимнастика может быть проведена в виде игр и игровых упражнений, имитации повадок животных, профессий людей (пожарные строители и т. д.). Для пика физической нагрузки используется подвижная игра высокой интенсивности, а заканчивается утренняя гимнастика малоподвижной игрой. Целесообразно через 2-3 месяца возвращаться к изученным комплексам, дополняя их предметами или обновляя. Один комплекс используется 15-20 дней. Утренняя гимнастика проводится на воздухе в теплое время года, а при соответствующих условиях — в течение всего года. Форма – облегчённая, чтобы тело дышало, дети не потели.

Конспект утренней гигиенической гимнастики (на примере старшей группы)

Дети выстраиваются в одну шеренгу.

Преподаватель: Становись! Равняйся! Смирно! На пра-во! Раз-два! В Обход на лево шагом марш! (дети поворачиваются на право и выполняют марш по кругу)

О.М.У.: ногу поднимать выше, спина прямая, руки сгибать и разгибать в локте, взгляд вперёд, не топает, наступаем на носок и плавно переходим на пятку, держим дистанцию

Ходьба на носках, руки вверх!

О.М.У.: тянемся руками вверх, спина прямая, на носки поднимаемся как можно выше

Обычная ходьба (или марш)!

Ходьба на пятках, руки в стороны!

О.М.У.: руки натянуты, спина прямая, голову вниз не опускаем, взгляд вперёд

Обычная ходьба!

Медленный бег, марш!

О.М.У.: руки согнуты в локтях, дышим носом, держать дистанцию

Бег с захлестыванием голени руки на пояс, марш!

О.М.У.: ногу захлестывать выше, носок тянуть, спина прямая, держать дистанцию

Медленный бег, марш!

Шаром, марш!

Упражнение на восстановление дыхания. Поднимаем руки через стороны вверх – вдох через нос, опускаем руки вниз – выдох через рот!

О.М.У.: вдох и выдох выполнять медленно

Малой змейкой, марш!

О.М.У.: держать дистанцию, доходить от линии до линии

Направляющий на месте! (направляющий выполняет марш на месте, на котором педагог дал команду, все остальные выполняют ходьбу пока не окажутся в одной шеренге)

В колонны по три марш! (дети перестраиваются в колонны по три)

(Когда все дети перестроятся, необходимо дать команду для остановки : на месте стой раз-два!)

На вытянутые руки назад разом-кнись! (дети размыкаются)

Кру-гом раз-два!

О.Р.У.

1. И.П. руки внизу, ноги врозь. 1 – правую руку к плечу, 2 – левую руку к плечу, 3 – правую руку вниз, 4 – левую руку вниз. И.П. принять, упражнение с правой руки начи-най!

О.М.У.: руки натянуты, спина прямая

2. И.П. руки к плечам, ноги врозь. 1 – поворот туловища в правую сторону, правую руку отвести в сторону, 2 – И.П., 3 – поворот туловища в левую сторону, левую руку отвести в сторону (или можно сказать то же в левую сторону), 4 – И.П. И.П. принять, упражнение в правую сторону начи-най!

О.М.У.: спина прямая, отводить в сторону прямую натянутую руку, ноги не отрывать, поворот выполнять только туловищем

3. И.П. руки за спиной, узкая стойка ног (или ноги в узкой стойке). 1 – поднять правую ногу согнутую в колене, носок тянем, руки отвести прямые в стороны, 2 – И.П., 3 – то же самое с левой ногой, 4 – И.П. И.П. принять, упражнение с правой ноги начи-най!

О.М.У.: спина прямая, не наклоняться вперед, носок тянуть, руки натянуты, ногу поднимаем выше

4. И.П. руки на поясе, узкая стойка ног. 1 – вынести прямые руки в стороны, 2 – присед, руки вперёд, 3 – встать, руки в стороны, 4 – И.П. И.П. принять, упражнение начи-най!

О.М.У.: руки натянуты, пятки не отрывать, спину держать прямо

5. И.П. О.С. (основная стойка – ноги вместе, руки внизу, основную стойку можно не описывать). 1 – прыжок руки в стороны, ноги врозь, 2 – И.П. И.П. принять, упражнение начи-най!

О.М.У.: прыжок выполнять на носки и плавно переходить на пятки

6. И.П. О.С. Марш на месте! И.П. принять, упражнение начи-най!

7. Упражнение на восстановление дыхания. Поднять руки вверх через стороны сделать вдох через нос, опустить руки через стороны вниз – выдох через рот!

О.М.У.: вдох и выдох выполнять медленно

Кру-гом, раз-два!

Сом-кнись!

О.М.У.: держим дистанцию

В колонну по одному шагом марш!

Направляющий на месте (когда все подойдут и будут выполнять марш на месте, колонну остановить командой) На месте стой, раз-два!

На ле-во, раз-два!

Становись! Равняйсь! Смирно!

И.П. – исходное положение

О.С. – основная стойка

О.М.У. – общие методические указания