

Тема «Утренняя гимнастика в детском саду»

План:

1. Значение утренней гимнастики
2. Структура утренней гимнастики
3. Типы (виды) утренней гимнастики

1.Значение утренней гимнастики

Значение утренней гимнастики прежде всего определяется повышением жизнедеятельности всего организма. Благодаря утренней гимнастике усиливаются все физиологические процессы – дыхание, кровообращение, обмен веществ, улучшается питание всех органов и систем, что создает условия для увеличения работоспособности. Двигательная активность приводит в деятельное состояние различные анализаторы

Физиологи говорят, что там, где двигательный аппарат находится в неблагоприятных условиях, задерживается и общее развитие высшей нервной деятельности. Важнейшим результатом систематических занятий гимнастикой является нормализация нервных процессов возбуждения и торможения. Основные свойства этих процессов сила, уравновешенность, подвижность — совершенствуются, что очень важно для правильного и гармоничного развития личности. Все вышесказанное о физиологическом действии движений относится не только к гимнастике, но и к движению вообще — будь то самостоятельная активная деятельность или организованные подвижные игры. Правильное выполнение движений является непременным условием правильного формирования тела (телосложения) - «функция творит орган»

Выполнение физических упражнений повышает уровень возбудимости и функциональной подвижности нервной системы. Целый поток импульсов, идущих в головной мозг от всех рецепторов – зрительного, слухового, опорно-двигательного, кожного – увеличивает работоспособность нервной системы и жизнедеятельность организма в целом.

Упражнения утренней гимнастики, по мнению А. В. Кенемана развивают мускулы, их силу, гибкость, подвижность суставов, улучшают работу координационных механизмов, углубляют дыхание, усиливают кровообращение, содействуют обмену веществ. Бег, прыжки тренируют сердце и легкие, приучая их к относительной выносливости

Зарядка улучшает деятельность сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, усиливает обмен веществ, укрепляет и развивает мышцы, способствует приобретения хорошей осанки. Активизируя деятельность всех органов и систем, утренняя гимнастика содействует укреплению здоровья

Осокина Т.И считает, что утренняя гимнастика сохраняет огромное оздоровительное значение. 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). Систематическое их повторение укрепляет двигательный аппарат ребенка. Так, например, использование упражнений, сближающих лопатки, укрепляет мышцы спины, живота, вырабатывает у детей правильную осанку, содействует выпрямлению позвоночника.

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.

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. 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. 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.

Утренняя гимнастика позволяет организованно начать день в детском саду, способствует четкому выполнению режима дня. Утренняя гимнастика, или, как ее называют, зарядка, должна выполняться непосредственно после сна. В дошкольных учреждениях с дневным пребыванием детей утренняя гимнастика по режиму дня проводится до завтрака после уже достаточно активной, разнообразной деятельности детей. В данных условиях гимнастика преследует еще и цели организации детского коллектива, переключения внимания детей от свободных, индивидуальных игр и занятий к совместным видам деятельности.

Утренняя гимнастика создает организованное начало, ровное, бодрое настроение у занимающихся: сильно возбужденных детей успокаивают действия в заданном темпе, а малокровные дети втягиваются в определенный темп работы. Поэтому после утренней гимнастики дошкольники более уравновешены, лица их довольны и радостны. Повышая жизненный тонус организма, утренняя гимнастика создает благоприятные условия для дальнейшей деятельности, благотворно влияет на развитие организованности, дисциплинированности, выдержки.

Зарядка важна не только как средство пробуждения, но и как общение детей в процессе двигательной деятельности. При этом повышается эмоциональный тонус, являясь результатом «мышечной радости» от движений в коллективе сверстников, снимается психологическое напряжение от расставания с родителями, собирается внимание, дисциплинирует поведение. Гимнастика снимает утомление и активизирует мышление детей, повышает умственную работоспособность.

Выполнение детьми физических упражнений на свежем воздухе или в чистом помещении с открытыми окнами в сочетании с закаливающими процедурами дает наибольший оздоровительный эффект.

Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения.

Таким образом, значение утренней гимнастики как физкультурно-оздоровительного процесса состоит в том, чтобы: «разбудить» организм ребенка, содействовать его переходу к более интенсивной деятельности; разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему; активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма; стимулировать работу внутренних органов и органов чувств; способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки; предупредить возникновение плоскостопия.

Цель утренней гимнастики- пробудить детский организм и настроить на рабочий лад.

2. Структура утренней гимнастики

Содержание утренней гимнастики (УГ) берётся из занятия, то есть все упражнения должны быть знакомы детям.

Комплекс УГ составляется на 2 недели.

Структура:

1-я часть Вводная.

Задачи:

- ✓ Организация внимания детей, нацеливающая на выполнение согласованных действий
- ✓ Формирование правильной осанки
- ✓ Подготовка организма к выполнению более сложных упражнений

Содержание:

- ✓ Строевые упражнения,
- ✓ Разные виды ходьбы и бега
- ✓ Упражнения на внимание

2-я часть Основная

Задачи:

- ✓ Укрепление основных групп мышц, формирование мышечного корсета
- ✓ Формирование правильной осанки
- ✓ Укрепление дыхательной системы

Содержание:

- ✓ Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ)

3-я часть Заключительная

Задачи:

- ✓ Постепенно снизить физическую нагрузку
- ✓ Восстановить пульс и дыхание

Содержание:

- ✓ Ходьба,
- ✓ Легкий бег
- ✓ Ходьба с упражнением на восстановление дыхания
- ✓ *или игра средней подвижности*
- ✓ Художественное слово

3.Типы (виды) утренней гимнастики

Гимнастика игрового характера построенная на основе подвижных, народных, оздоровительных игр, игр-эстафет с включением в их содержание разминки, по нарастающей и убывающей степени нагрузки, дыхательные упражнения. Активная двигательная деятельность игрового характера с музыкальным сопровождением вызывает положительные эмоции, усиливает все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и

притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. Дети старших группах сами выбирают и проводят понравившиеся игры.

Гимнастика с использованием полосы препятствий с постепенным увеличением нагрузки, с включением разных видов движений и их темпа, создаются разные полосы препятствий с использованием мягких модулей. Преодоление комбинированных препятствий способствует закреплению и совершенствованию умений и навыков, развивает физические качества, вызывает интерес и доставляет радость детям. Это упражнения в равновесии, прыжки по воображаемой прямой, с об беганием предметов, подлезаниями и многие другие.

Гимнастика на тренажерах дает оздоровительный эффект за относительно небольшой период времени. Помогает решить проблему дефицита пространства, позволяет детям выполнять их любимые движения. Работа на тренажерах является прекрасным средством для развития органов дыхания и всех групп мышц.

Ритмическая гимнастика. Движение под музыку - любимое занятие детей. Музыка подбираем с ярко выраженным образом, знакомым и понятным детям. Танцевальная ритмика полезны для общего развития детей, воспитывают у детей желание двигаться, развивают эмоции, выразительность пластики, навыки основных движений (ходьба, бег, пружинящие движения), а также умение ориентироваться в пространстве (движения по кругу, стайкой, парами) важным дополнением является атрибутика, которая делает ритмику более эффективной, а также развивает у детей мелкую моторику.

Сюжетная утренняя гимнастика - форма утренней гимнастики, с вплетением элементов фольклора проводится в форме двигательного рассказа или сказки строится на обыгрывании какого – либо сюжета, например, «Машина», «В лесу», «В зоопарке» и т. д. в такие комплексы подбираются сюжетные общеразвивающие упражнения, объединенные одной сюжетной

линией. Циклические упражнения для вводной части носят имитационный характер и передают действия героя в соответствии с сюжетом. Фольклор как сокровищница русского народа позволяет разнообразить процесс физического воспитания и развития двигательной творческой инициативы детей путём нахождения новых форм. Это способствует повышению настроения во время выполнения физических упражнений.

Образно–игровая гимнастика с использованием имитационных движений, стихов, потешек, загадок способствует не только развитию у детей гибкости, ловкости, координации движений, а также направлена на развитие артикуляционного аппарата, мелкой моторики рук, способствует формированию звуковой культуры речи и развитию интереса к разным движениям. В самом тексте игры заложено содержание разных двигательных действий. «Медвежата играют, с боку на бок катаются»; «Мы попрыгаем на месте прыг да прыг, носочки вместе»; «Мы на пальчиках идем прямо голову несем» Танцевально-ритмическая разминка, одна из наиболее любимых воспитанниками детского сада, включает различные виды ходьбы, танцевальные шаги, подскоки и бег под музыку. Далее провожу музыкально-ритмическая разминка с элементами танцев для малышей, гимнастические упражнения. В конце гимнастики проводятся музыкальные игры и звуковая дыхательная гимнастика («Бубен», «Микрофон»). Использование в утренней гимнастике упражнений на основе ритмической гимнастики, базирующихся на учете возрастных особенностей детей дошкольного возраста, позволяет повысить эффективность процесса физического воспитания и оказывает положительное влияние на состояние здоровья и динамику физической подготовленности, а также на формирование интереса детей к систематическим занятиям утренней гимнастикой.

Утренняя гимнастика в форме подвижных игр облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон,

способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка. В неё включены 2-3 подвижные игры разной степени интенсивности, легкий бег 0,5 минуты, построение в круг. Подвижные игры – наиболее действенный и результативный метод оздоровления и совершенствования организма ослабленных детей.

Оздоровительно-беговая гимнастика проводится обязательно на воздухе. Упражнения циклического характера составляют основное содержание утренней гимнастики: это бег, прыжки, марш, различные виды ходьбы и игры с бегом, прыжками. Сначала детям предлагается короткая разминка, состоящая из 3-4 упражнений общеразвивающего воздействия. Затем делается пробежка со средней скоростью в зависимости от индивидуальных особенностей детей. После бега предлагаются дыхательные упражнения, игровые упражнения. Игры на взаимодействие, пальчиковая гимнастика, мимические упражнения.

Утренняя гимнастика в форме оздоровительной пробежки проводится в теплое время года и включает в себя чередование различных видов бега, ходьбы, подскоки и дыхательные упражнения. При этом воспитатель постепенно увеличивает расстояние, интенсивность, время, подбирает задания, которые нужно выполнить по ходу движения. Важно правильно дозировать нагрузку, учитывая возрастные и индивидуальные особенности ребенка.

Круговая тренировка состоит в основном из циклических и основных видов движений. Дети выполняют задания, двигаясь по кругу, от одной станции к другой. Такой вид гимнастики требует от ребенка высокого уровня самостоятельности и проводится в основном в старшем дошкольном возрасте.

Утренняя гимнастика с использованием различных предметов - дети выполняют упражнения с гимнастическими палками, обручами, флажками, султанчиками, мячами, а также нетрадиционным оборудованием, изготовленным своими руками. В комплекс включаются уже знакомые детям упражнения или не сложные, не требующие продолжительного разучивания, а

затем вносятся изменения, усложняются упражнения. Использование нетрадиционного оборудования, простейших тренажеров позволяет постепенно увеличивать нагрузки, усложнять двигательные задания, вносит разнообразие.

Утренняя гимнастика в форме фитбола – аэробики

Упражнения с надувными мячами являются элементом аэробики. Большие яркие мячи вызывают огромное желание заниматься, проявить усердие в выполнении упражнений. Упражнения на фитболах, помимо того, что эмоционально украшают занятия, позволяют использовать мяч в качестве «лошадки», способствуют формированию очень важного для ребенка двигательного навыка — прыжка из различных исходных положений. Фитбол-гимнастика уникальна по своему воздействию на организм занимающихся. Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом и оказывают благоприятное воздействие на позвоночник, суставы и окружающие ткани, что способствует профилактике и коррекции осанки. Дети ощущают положение своего тела в пространстве, которое позволяет и в дальнейшем принимать заданную позу. Усложнение упражнений в равновесии достигаются за счёт последовательного уменьшения площади опоры, а также перемещение центра тяжести. Являясь подвижной опорой, мяч способствует тренировке вестибулярного аппарата, сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Утренняя гимнастика в форме степ - аэробики

Степ-аэробика - ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе. Она развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие и позволяет сжигать большое количество калорий. Занятие усложняется и, несмотря на внешнюю простоту, упражнения могут быть весьма непростыми для выполнения. Одно из главных – музыкальное оформление занятий. Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. С

детьми на занятиях разучиваются основные шаги, добавляются предметы (гантели, мячи обручи).

Утренняя гимнастика в форме игрового стретчинга

Игровой стретчинг – это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Другими словами - это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность.

Все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений. Этими упражнениями можно начинать заниматься уже с ребенком от трех-четырех лет. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз (в зависимости от возраста). Подбирается инструментальная музыка с ярко выраженным ритмом. Игра состоит из нескольких фрагментов, в которые вплетены упражнения на статическую растяжку мышц, прыжки, стимуляцию точек на стопе, расслабление, для восстановления дыхания.

Упражнения выполняются без воздействия со стороны, т.к. человеческое тело само себе тренер. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Помимо этого, дети приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы.

Эвритмическая гимнастика – вид оздоровительно-развивающей гимнастики, основанной на ритмических закономерностях речи, музыки, общеразвивающих упражнений, базовых шагов и элементов аэробики. Основные задачи, решаемые на занятиях по эвритмической гимнастике: формирование и коррекция осанки, чувства темпа и ритма движений, внимания, пространственной ориентации; развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости; коррекция координации

движений рук (пальчиковая гимнастика, включение в общеразвивающие упражнения мелких движений рук) и ног; улучшение психического состояния (снижение тревожности и агрессии, эмоционального и мышечного напряжения, совершенствование внимания, воображения); расширение эмоционального опыта, развитие навыков взаимодействия друг с другом; формирование творческого начала «ритмическое фантазирование» на заданные и произвольные темы, создающего атмосферу радости и стимулирующего развитие созидательных способностей. Занятия эвритмической гимнастикой включают элементы аэробики, художественной и спортивной гимнастики, а также ритмической импровизации. Музыка стимулирует фантазию и создаёт настроение, придаёт танцевальным движениям – темп, силу и динамику.

Эвритмическая гимнастика имеет 3 части: подготовительная, основная, заключительная. Вначале дети двигаются свободно. Но стараясь не сталкиваться, друг с другом. Для концентрации внимания слушают музыку умеренного темпа. Затем дети встают рядом с педагогом, образуют круг и садятся на пол. Каждый по очереди называет своё имя, и все пытаются его прохлопать. Интересно проходит гимнастика каким-нибудь предметом, например, с мягкой игрушкой или мячом. Это повышает эмоциональность и одновременно ускоряет развитие координации движений. Силы мышц рук, ловкости во владении предметами. Каждое упражнение в таких комплексах носит не простой игровой – подражательный характер. Во время выполнения упражнений дети считают количество шагов, либо проговаривают текст или стихотворение. Для тренировки дыхательной системы детям даётся задание произносить различные звуки. В конце гимнастики для развития мелкой моторики применяют пальчиковую гимнастику и жестовые игры. К таким заданиям относятся следующие: «сделать когти», «вымыть руки», «надеть перчатки»; сценки: «пальцы встретились, обнялись».

Гигиеническая гимнастика - используется для сохранения и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне физической и умственной работоспособности, трудовой и общественной активности, для отдыха после большого физического, умственного и эмоционального напряжения, продолжительной адинамии. Занятия проводятся в индивидуальной и групповой формах с детьми из детских садов, школьниками, учащимися средних и высших учебных заведений; в оздоровительных лагерях, в домах отдыха, санаториях и с военнослужащими Российской Армии.

В комплексы гигиенической гимнастики включаются ходьба и бег, общеразвивающие и прикладные упражнения. Заканчивается комплекс упражнениями в глубоком дыхании и в расслаблении мышц. После упражнений принимаются водные, воздушные, солнечные процедуры. Упражнения и дозировка нагрузки подбираются с учетом возраста, пола, состояния здоровья, уровня физической подготовленности и других индивидуальных особенностей занимающихся.

Гимнастика по системе «хатха-йога». Несмотря на то, что эта гимнастика довольно популярна в нашей стране, ее физиологическое влияние на организм изучено пока недостаточно. Вполне вероятно, что диапазон ее воздействия весьма широк - вследствие многообразия используемых средств.

Хатха-йога - это составная часть индийской йоги, которая включает в себя систему физических упражнений, направленных на совершенствование человеческого тела и функций внутренних органов. Она состоит из статических поз (асан), дыхательных упражнений и элементов психорегуляции. Влияние на организм асан зависит по крайней мере от двух факторов: сильного растяжения нервных стволов и мышечных рецепторов, усиления кровотока в определенном органе (или органах) в результате изменения положения тела. Н. В. Бабина также говорит о большом значении йоги, а также раскрывает методику использования элементов йоги в работе с детьми. Она отмечает, что йога – это и

полноценная гимнастика, и способ стать гибким, так как при занятиях йоги все суставы скелета задействованы. Йоговские упражнения – профилактика против простудных заболеваний, сколиоза, астмы, нарушений в работе внутренних органов. Это дыхательная школа для ребёнка, который научился глубоко дышать.

Йога-это отличное средство для расслабления. Кроме того, она полезна неуравновешенным, нервным, не имеющим сосредоточится детям. Большинство упражнений копируют позы животных, птиц, что вызывает интерес, ощущение красоты, спокойствие и уверенность своих силах. Н.В.Бабина отмечает, что все упражнения должны выполняться без напряжения. При выполнении нужно глубоко дышать.

Кинезиологическая гимнастика - В дошкольных образовательных учреждениях эта система используется довольно широко. Например, во время физических занятий детям предлагаются упражнения, направленные на координацию между конечностями, глазами, головой. Это могут быть асимметричные движения (одна рука гладит – другая бьет), движения, выполняемые с закрытыми глазами (дотронуться до носа, уха, постоять на одной ноге), движения, выполняемые сначала поочередно рукой или ногой, и затем – вместе обеими.

Психогимнастика для детей — это не просто модное нововведение, но и одна из важных составляющих программы многих дошкольных заведений. Проще говоря, данная методика в виде специальных упражнений при использовании невербального общения (движений, мимики) предназначена для общего развития ребенка и разрешения некоторых его психологических проблем. Психогимнастика — это практическая коррекция сознания у ребенка при общении без слов, направленная на развитие его коммуникативности и умения найти свое место в социуме. Проводится она в четыре этапа, чтобы в итоге добиться максимального результата от занятий.

