

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Каргасокский детский №1»



Методика проведения утренней гимнастики для воспитателей

Составила:
инструктор по физической культуре
Полтарыхина Н. К.

Каргасок 2024

Методика проведения утренней гимнастики для воспитателей.

Утренняя гимнастика - комплекс специально подобранных упражнений, нацеленных, настроить, "зарядить", человека на весь предстоящий день. Ее оздоровительная польза заключается в воздействии на организм с учетом анатомо - физиологических и психических особенностей детей.

В детском саду утренняя гимнастика важна не как средство пробуждения, а как организованное 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, дисциплинируется поведение.

Во время утренней гимнастики решаются следующие задачи:

1) Оздоровительная:

- «разбудить организм»;
- настроить его на рабочий лад;
- активизировать деятельность всех важных систем организма;
- стимулировать работу всех внутренних органов, способствовать закаливанию, формированию правильной осанки, предупреждать возникновение плоскостопия.

2) Образовательная:

- закрепление двигательных умений и навыков (ходьба, прыжки, лазание и т. д.);
- развитие физических качеств (быстрота, ловкость, сила, гибкость, координация и т. д.).

3) Воспитательная:

- развитие организованности, дисциплинированности, самостоятельности, «мышечной радости» от движений в коллективе сверстников.

Существуют следующие варианты проведения утренней гимнастики.

Традиционная (с включением ОРУ)

Игрового характера. Построена на п\и разной интенсивности с разными образовательными задачами. В вводной части- мп\и, игра средней подвижности; в основной части -игра высокой подвижности, направленная на совершенствование различных основных движений; в заключительной части –мп\и, хороводы, упражнения на восстановления дыхания.

С использованием полосы препятствий.

С включением оздоровительных пробежек.

Ритмическая гимнастика. В комплекс входят строевые упражнения, ОРУ, танцевальные движения, бег, прыжки. Уникальность ритмической гимнастики заключается в более

быстром темпе, интенсивности движений, в работе одновременно всех мышц и суставов. Веселая, ритмическая музыка создает положительные эмоции. Чаще всего такая утренняя гимнастика проводится в старших и подготовительных группах.

Гимнастика с использованием карточек-заданий. На картинках схематически нарисовано выполнение упражнения. Педагог показывает карточку, ребенок самостоятельно выполняет. Используется в старшем дошкольном возрасте.

В процессе утренней гимнастики необходимо обеспечить правильную физическую, психическую и эмоциональную нагрузку.

Физическая нагрузка возрастает постепенно: достигнув наивысшей величины во время прыжков и бега, она снижается к концу утренней гимнастики. Моторная плотность утренней гимнастики должна быть высокой, поэтому на объяснения и показ упражнений, на раздачу физкультурного инвентаря и перестроения отводится минимальное время. Физическая нагрузка возрастает за счет увеличения количества повторений каждого движения, темпа их выполнения и уменьшения интервала между упражнениями. Она зависит и от общей продолжительности утренней гимнастики.

Длительность утренней гимнастики.

1 млад гр. – 4 - 5 мин

2 млад гр. – 5 - 6 мин

Сред. гр. – 6 - 8 мин

Стар. гр. – 8 - 10 мин

Под. гр. – 10 - 12 мин

Утренняя гимнастика состоит из трёх частей, каждая имеет свою задачу.

I. Вводная часть. Организует внимание детей, обучает согласованным действиям, подготавливает организм к выполнению более сложных упражнений, вырабатывает правильную осанку и предупреждает плоскостопие. В неё включают: построения (колонна, шеренга, круг, строевые упражнения (полуобороты, повороты, перестроения, смыкание и размыкание, разные виды ходьбы, бега, прыжков).

В начале года детей первой младшей группы перед выполнением упражнений не строят: они ходят и бегают стайкой, враспынную. В дальнейшем утренняя гимнастика и в этой группе начинается с построения в колонну по одному или в одну шеренгу. Повороты направо, налево, кругом чаще используется в старших группах.

Целесообразно в начале и в конце утренней гимнастики для предупреждения плоскостопия давать разные виды ходьбы в следующем сочетании: обычная ходьба, на носках, пятках, краях стоп и т. д.

При проведении ходьбы с высоким подниманием колен используется имитация («лошадки», «цапли», и др.).

Нужно следить, чтобы дети при ходьбе не шаркали ногами, не раскачивались, голову держали прямо, ритмично размахивали руками, дышали через нос. Воспитатель соответствующими указаниями предупреждает ошибки, а если они все же возникают, исправляет их, не прекращая ходьбу.

Бег на утренней гимнастике в младших группах сначала проводится стайкой, враспынную, а потом в колонке по одному, как на месте, так и с продвижением в разных направлениях.

Перед общеразвивающими упражнениями бег выполняется в среднем темпе и чередуется с ходьбой. Продолжительность бега без перерыва.

Млад. гр. - 10-15сек

Сред. гр. -15-20сек

Стар. гр. - до 30сек

Под. гр. -30-40сек.

Бег вводной части после выполнения разных видов ходьбы дается в медленном или среднем темпе в чередовании с ходьбой.

II. Основная часть. Укрепление основных мышечных групп организма, формирование правильной осанки. Входят ОРУ для мышц шеи, рук и плечевого пояса; мышц туловища, брюшного пресса, мышц ног и укрепление свода стопы (прыжки, бег). Обязательно ОРУ должны выполняться из разных и. п. (стоя, сидя, лежа). Выполняться могут парами, тройками, звеньями одновременно.

Для выполнения общеразвивающих упражнений детей младшего возраста строят в круг, враспынную, а со средней группы обычно перестраивают в колонну по два (через звеньевых), к концу года через центр парами. Со старшей группы обычно перестраивают в колонну по три, по четыре (через середину тройками, парами). При таком построении воспитателю легче наблюдать за качеством выполнения общеразвивающих упражнений всеми детьми, обращать внимание на правильную осанку.

Общеразвивающие упражнения для утренней гимнастики подбираются в следующей последовательности:

- 1) даются упражнения для мышц рук и плечевого пояса,
- 2) упражнения, укрепляющие мышцы туловища и ног.

Количество ОРУ в комплексе

1 млад. гр. – 3 - 4 упр.

2 млад. гр. – 4 упр.

Сред. гр. – 4 - 5упр.

Стар. гр. – 5 – 6упр.

Под. гр. – 6 – 8упр.

Упражнения для рук и плечевого пояса детьми младшего возраста выполняются из исходного положения узкая стойка ноги врозь, а старшего — основная стойка, сомкнутая стойка.

Упражнения для мышц туловища в младшем возрасте проводятся из исходного положения узкая стойка ноги врозь, стойка ноги врозь, а в старшем — стойка ноги врозь, широкая стойка ноги врозь.

В упражнениях для ног в младшем возрасте используется узкая стойка ноги врозь, а в старшем — основная стойка.

При проведении общеразвивающих упражнений с предметами нужно продумать порядок их раздачи и сбора, предусмотреть такое построение группы, чтобы дети не мешали друг другу.

В старшем возрасте больший объем занимают общеразвивающие упражнения без предметов.

В младших группах воспитатель выполняет общеразвивающие упражнения вместе с детьми.

В средней группе он сначала называет упражнение, кратко объясняет его (если нужно, показывает), а затем подает команду для исходного положения и выполнения. При объяснении внимание детей фиксируется на наиболее трудных элементах упражнения. Если ошибки все же возникают, то указания к их исправлению даются в ходе выполнения упражнения. Указания должны быть направлены на уточнение представления об элементах упражнения и способствовать правильному их выполнению. Этому помогает сочетание счета со словами, обозначающими элементы техники, или даже замена счета конкретными словами (например, вместо «раз» воспитатель говорит: «Присели, спина прямая»).

Воспитатель должен продумать, когда он при повторении упражнения будет применять счет, а когда заменит его словами, уточняющими представление о данном элементе техники. Целесообразное чередование счета, слов (указаний) и других сигналов (движение руки вниз — «присели», вверх — «выпрямились» в упражнении «приседание») способствует тому, что дети более правильно и с большим интересом выполняют движение.

В старшем возрасте дети могут выполнять упражнение по названию, но иногда и в старшей группе воспитатель делает упражнение вместе с детьми. Это сокращает время на напоминание и увеличивает физическую нагрузку на организм. Следуя действиям воспитателя, дети уточняют представление о технике движения и стараются исправить ошибки. Но такое совместное выполнение упражнения целесообразно только в том

случае, когда воспитатель видит всю группу и может наблюдать за действиями детей и их поведением (при наклонах в стороны, при приседаниях и др.). Иногда впереди группы ставят ребенка, который правильно делает упражнения.

Во время утренней гимнастики воспитатель внимательно наблюдает за каждым ребенком и, если возникает необходимость, оказывает физическую помощь отдельным детям, делает указания, подбадривает (особенно детей младшего возраста).

При выполнении общеразвивающих упражнений используется имитация во всех возрастных группах.

Для детей младшего возраста комплексы построены в сюжетной форме и на одном образе («птички», «бабочки», «часики», «самолеты» и др.). Указания даются детям соответственно подобранному образу (например, «воробышки полетели»). Во второй младшей группе дети подражают разным образам в одном комплексе.

В средней группе имитация используется только при выполнении некоторых упражнений, в старшей — для выполнения отдельных элементов упражнения.

В процессе утренней гимнастики воспитатель следит, чтобы каждое упражнение заканчивалось хорошим выпрямлением туловища, что способствует укреплению мышц, поддерживающих прямое положение тела, а также закреплению навыка правильной осанки.

При выполнении упражнений воспитатель закрепляет у детей навыки правильного дыхания.

Музыкальное сопровождение на утренней гимнастике помогает детям одновременно начинать и своевременно заканчивать упражнение, определяет темп отдельных элементов движения, вызывает положительные эмоции и создает бодрое настроение. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с ее характером, выполнять упражнения четко, выразительно, плавно.

В утреннюю гимнастику включаются разные виды прыжков:

- прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением в разных направлениях (вперед, назад, в стороны, и др.);
- перепрыгивание через предметы (палки, обручи, кубики).

В младших группах при прыжках применяется имитация («зайчики», «мячики»).

Дозировка прыжков (общее количество на утренней гимнастики).

Млад. гр. - 5-10

Сред. гр. - 10-15

Стар. гр. - 15-20

Под. гр. - до 30

Чередуются ОРУ без предметов и с предметами. В нашем детском саду I комплекс без предметов, II с предметами.

Младшие группы-флажки, погремушки, кубики.

Средний возраст-флажки, мячики, кубики, ленточки, веревочки.

Старший дошкольный возраст-обручи, палки, мячи, скакалки.

III. Заключительная часть. Восстановить сердечный и дыхательный ритм, успокоить организм после физической нагрузки. Входят разные виды ходьбы, мп\и, хороводы, дыхательные упражнения.

Методы обучения физическим упражнениям.

Практические:

- повторение упражнений без изменений;
- с изменениями;
- обучение в игровой форме;
- в соревновательной форме.

Словесные:

- название упражнения;
- его описание;
- объяснение, как правильно его выполнить;
- указания, распоряжения, команды;
- вопросы к детям;
- рассказ, беседа.

Наглядные:

- показ;
- использование наглядных пособий;
- имитация;
- звуковые сигналы;
- зрительные ориентиры.

Важнейшие элементы подготовки утренней гимнастики.

- Выполнение гигиенических условий и время проведения.
- Наличие трех частей утренней гимнастики.
- Соответствие ОРУ возрасту детей.
- Продолжительность утренней гимнастики.
- Использование физкультурного инвентаря.
- Дозировка упражнений.
- Приемы регулирования дыхания.
- Совершенствование ОРУ на второй неделе освоения детьми комплекса.

- Использование музыкального сопровождения.

- Самочувствие детей и их настроение.

В конце консультации предлагается воспитателям составить УГГ соответствующему возрасту.

Имладшая: сюжетная;

с предметами.

Пмладшая: сюжетная;

игровая.

Средняя: с предметами;

ритмическая.

Старшая: с предметами;

с использованием полосы препятствия.

Подготовительная: в парах;

с использованием карточек-заданий

Желаю всем педагогам успехов!!!