

Методика проведения утренней гимнастики

Утренняя гимнастика - одна из главных форм режима пребывания воспитанников в ДОУ. Она является важным компонентом двигательного режима.

Посредством утренней гимнастики решаются задачи:

- «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад,
- стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, (усиливаются все физиологические процессы — дыхание, кровообращение, обмен веществ, что создает условия для увеличения работоспособности.)
- способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка, и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Кроме того, она обеспечивает организованное начало дня в детском саду, дает возможность переключить внимание воспитанников на совместные формы деятельности.

Большое значение для решения задач физического воспитания имеет выполнение утренней гимнастики под музыку: помогает создать правильные представления о характере движений, их темпе и ритме. Музыка дисциплинирует занимающихся, повышает их внимание и работоспособность. Положительные эмоции, возникающие во время упражнений под музыку, усиливают их физиологический эффект.

Для проведения утренней гимнастики необходимо выполнение ряда условий:

- одежда для утренней гимнастики должна быть изготовлена из натуральных, легких материалов,
- на ногах — удобная обувь (чешки) или носки с прорезиненной подошвой. Можно заниматься и босиком.
- Соблюдение гигиенических требований к проведению утренней зарядки: выполнить проветривание и влажную уборку в помещении.
- В теплое время года зарядка проводится на открытом воздухе.

Продолжительность утренней гигиенической гимнастики в разных возрастных группах составляет:

- во второй младшей группе — 5—6 мин;
- в средней группе — 6—8 мин;
- в старшей группе — 8—10 мин;
- в подготовительной к школе группе — 10—12 мин.

Упражнения утренней гимнастики необходимо выполнять в определённой последовательности.

Часть	Последовательность	Значение
вводная	Спокойная ходьба, переходящая в медленный бег.	Ходьба и бег увеличивает частоту и глубину дыхания, улучшает кровообращение
	Сочетание видов ходьбы: на носках, на пятках, на наружном и внутреннем крае стопы.	Профилактика плоскостопия и коррекция нарушения осанки
	Ходьба с продвижением вперед (Дыхательные упражнения по необходимости)	Восстановление дыхания
Основная	Упражнения, укрепляющие мышцы плечевого пояса, рук и спины	Способствуют расширению грудной клетки, выпрямлению позвоночника и формированию правильной осанки
	Упражнения для укрепления мышц туловища и ног	Способствуют формированию правильной осанки, укрепление мышц ног.
	Прыжки	
Заключительная	Дыхательные упражнения	Восстановление дыхания
	Ходьба на месте или с продвижением вперед	Снижение общего возбуждения организма.

Общеразвивающие упражнения выполняются из разных исходных положений тела: стоя, сидя, лежа (на спине, на животе). Исходные положения, лежа, сидя выгодны тем, что снимают давление массы тела на позвоночник и неокрепший свод стопы, позволяют увеличить напряжение отдельных мышц

Общие методические требования;

- Требования к подбору общеразвивающих упражнений: упражнения должны быть для всех групп мышц, из разных исходных положений, разной интенсивности, темпа; с различными пособиями, ритмично-музыкальным сопровождением, в различных построениях и обязательно интересными для детей.

- Один комплекс используется 10-14 дней, с последующей заменой 2-3 новых упражнений

- Как только дети освоят упражнение, вводится хороший энергичный темп. Целесообразно время от времени (через 2-3 месяца) возвращаться к повторению комплекса или брать их за основу для составления комплекса из упражнений с предметами.

- Спортивный инвентарь раскладывается заранее.

- Для детей с повышенной возбудимостью ЦНС использовать «Утяжеление» бега; лёгкий бег на носках, руки на пояс.

- Педагог выполняет движения, стоя перед группой, зеркально, что облегчает занимающимся копировать упражнения.

- Общеразвивающие упражнения рекомендуется укладывать в счет. Чаще всего на 4 и 8 счетов.

- Последовательность упражнений постоянна: сначала для плечевого пояса и рук, затем для туловища и ног

- На протяжении всей утренней гимнастики педагог неоднократно привлекает детей к их выправке, осанке, напоминает о дыхании, оказывает физическую помощь отдельным детям, делает указания, подбадривает (особенно детей младшего возраста).

- 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.

Основные требования к организации и проведению утренней гимнастики в младшей и средней группе

2-я младшая		Средняя	
первая половина года	вторая половина года	первая половина года	вторая половина года
Бег			
20-30 секунд	40 секунд	30-40 секунд	50-60 секунд.
Построение			
В круг	В круг	В круг	2 колонны
Кол-во упражнений			
4	4	4-5	4-5
Повторение упражнений			
4-5	4-5	5-6	5-6
Включаются упражнения			
<ul style="list-style-type: none"> • для укрепления мышц плечевого пояса и рук (типа потягивая и дыхательных), • ног, • спины, • живота и всего туловища 		<ul style="list-style-type: none"> • в ходьбе, беге, подскоки на месте, • для укрепления мышц плечевого пояса и рук, • шеи, • ног, • живота, • спины. 	
Пособия			
упражнения с флажками, погремушками, кубиками		с флажками, кубиками, ленточками, обручами малого размера, палками, круговой веревкой.	

Особенности использования терминологии	
<p>Имитационный характер упражнений Проводятся в игровой форме. Показ упражнения педагог сопровождает пояснениями, обращает внимание детей на главное звено и направление движения (вытянули руки вперед – показали ладошки) (подняли руки вверх, потянулись к солнышку) «Идем как лошадки», «Прыгаем как зайки» «Поставили ноги врозь, руки на пояс, как часики тикают: тик-так»</p>	<p>I половина года Пояснение сочетаются с наглядностью. Упражнения носят имитационный характер «Руки на пояс, с высоким подниманием бедра, как лошадки идут» Техника упражнения предварительно не объясняется. Педагог сразу выполняет действие и проговаривает направление движения: «Руки вперед, в стороны, вверх, опустили» «Ноги врозь, руки на пояс, как часики тикают: тик-так» «Ноги широко поставили. Взяли топоры в руки. И ..Ух!» «Сели, руки назад поставили. Ноги вместе, ноги врозь. Ноги вместе, ноги врозь...» II половина года: вводятся распоряжения Примите исходное положение», «Выполняйте упражнение, как я», «Закончить упражнение».</p>
Требования к выполнению упражнений	
<p>Проговаривая исходное положение педагог Следить, чтобы ребенок по возможности занял необходимое исходное положение. Добиваясь сходства движения с образцом в общих чертах, педагог следит за тем, чтобы оно выполнялось указанным способом (наклоняться вперед, не сгибая ноги в коленях; не только поднять мяч над головой, но и посмотреть на него).</p>	<p>Постепенно приучать детей действовать одновременно, в общем, для всех темпе. Во время выполнения упражнений педагог более настойчиво приучает детей к правильному положению корпуса во время выполнения упражнений.</p>

Основные требования к организации и проведению утренней гимнастики в старших и подготовительных группах

старшая		подготовительная	
первая половина года	вторая половина года	первая половина года	вторая половина года
Бег			
30-40 сек	50-60 сек	50-60 сек	60-90 сек
Построение			
2 колонны	2 колонны	2 колонны	2 колонны

Кол-во упражнений			
5-6	5-6	5-6	5-6
Повторение упражнений			
5-6	5-6	6-8	6-8
Пособия			
с обручами, гимнастическими палками, мячами разного размера, скакалками, круговой веревкой, ленточками.			
Особенности использования терминологии			
команды	команды	команды	команды
Требования к выполнению упражнений			
<p>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.</p> <p>Пояснение упражнения сочетается с наглядностью лишь в первые дни освоения комплекса. К показу воспитатель широко привлекает детей, хорошо владеющими данными движениями.</p>		<p>Детей приучают проявлять высокую самостоятельность в выполнении упражнений. От ребенка 7 года следует требовать хорошего качества движений, он должен занимать четкие исходные и промежуточные положения, сохранять заданные позы, совершать движения с определенным напряжением.</p>	

Команды имеют большое значение для организации детей. Так как они дают сигнал к началу и окончанию упражнений

- В старших и подготовительных группах перед выполнением упражнения даётся команда «Исходное положение ПРИНЯТЬ!». В исходном положении подается команда: «Со мной упражнение начи-НАЙ!»
- Последнее слово команды произносится с небольшой паузой: начи-най (дополнительный сигнал к началу выполнения упражнения)
- Если необходимо прервать выполнение, подается команда: «ОТСТАВИТЬ!»

Заканчивают упражнения по команде «СТОЙ!» или «Закончили». Данные команды подаются вместо последнего счета: «и-и раз, два, три, закончили». «На месте стой: раз, два».

В методической литературе во время проведения утренней гимнастики рекомендуется использовать упражнения, предварительно разученные с детьми на занятиях, или несложные упражнения, не требующие продолжительного разучивания.

В практике педагоги используют новые комплексы, требующие разучивания упражнений.

Существует несколько способов обучения детей упражнениям.

1. Способ обучения по показу. Преподаватель вначале показывает упражнение в целом. Затем подает команду: «Исходное положение ПРИНЯТЬ!». Делается пауза для исправления возможных ошибок.

2. Способ обучения по рассказу. Преподаватель объясняет упражнение, указывая исходное положение, и рассказывает, какие движения следует выполнять на счет «раз», «два» и т. д.

При обучении данным способом подсказываются основные действия вместо подсчета, но в ритме и темпе упражнений. Например, вместо подсчета «раз-два-три-четыре» используются слова: «Наклон - выпрямиться - присесть - встать».

3. Способ – комбинированный: педагог объясняет технику выполнения и одновременно показывает упражнение. Дети смотрят. По команде педагога – вместе с ним выполняют упражнение.

4. Способ обучения по разделениям. Этот способ применяется при обучении более сложным по координации ОРУ, так как позволяет делать паузы между отдельными движениями для их уточнения и исправления ошибок. После команды: «Исходное положение «ПРИНЯТЬ!» - преподаватель подает команды, разделяя каждый счет паузами. Например: «Руки вверх, правую ногу назад на носок - ДЕЛАЙ РАЗ!», «Упор присев на левой, правую в сторону - ДЕЛАЙ ДВА!», «Сменить положение ног - ДЕЛАЙ ТРИ!», «Исходное положение - ДЕЛАЙ ЧЕТЫРЕ!»

При проведении утренней гимнастики важно следить за качеством движений детей, четкостью фиксируемых поз, обеспечивать высокую моторную плотность, проводить ее практически без пауз, не тратя время на подробное объяснение.

Поэтому использование терминологии имеет большое значение. Она значительно облегчает проведение утренней гимнастики, расширяет возможности общения педагога с воспитанниками, повышает эффективность проведения гимнастики, увеличивает плотность зарядки, облегчает описание и понимание техники упражнений. С этой же целью необходимо чтоб педагог и инструктор использовали одну терминологию.

При выполнении общеразвивающих упражнений используются различные термины:

Стойки

Стойка - вертикальное положение тела с разным положением рук и ног.

Основная стойка: ноги вместе, носки слегка развернуты, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, живот подобран, руки внизу, пальцы полусогнуты, касаются бедра, голову держать прямо. Для дошкольников: Основная стойка: ноги вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. (постоянно проговаривать положение не надо.)

Положение рук может быть различным (основная стойка, руки на пояс или основная стойка, руки к плечам и т. п.).

Стойка ноги врозь - ноги расставлены на ширину плеч (на шаг), носки слегка развернуты.

Широкая стойка ноги врозь - ноги широко разведены в стороны.

Узкая стойка ноги врозь - ноги расставлены врозь на расстояние, равное длине ступни.

Стойка на коленях - колени, голени и вытянутые носки ног опираются на пол, туловище перпендикулярно полу.

Выпады

Выпад выполняется выставлением ноги в любом направлении с одновременным ее сгибанием, туловище в вертикальном положении.

Выпад правой (левой) - выставление ноги вперед с одновременным ее сгибанием,

Выпад вправо (влево) - выставление ноги в сторону.

Выпад назад - выставление ноги назад.

Наклоны

Наклон - максимальное сгибание тела в тазобедренных суставах в любых направлениях (вперед, назад, в стороны).

Седы

Сед - положение сидя на полу или снаряде, ноги прямые. Основные разновидности седов: **сед ноги врозь, сед на пятках.**

Положение рук и движение ими

Возможные положения рук и движения ими указываются по отношению к туловищу.

Основные положения рук. Руки вперед - прямые руки подняты на высоту плеч параллельно друг другу, ладони внутрь, пальцы сомкнуты.

Руки в стороны - руки прямые, подняты на высоту плеч, ладони книзу. Руки назад - руки прямые, отведены назад до отказа, ладони внутрь.

Руки вверх - руки прямые, подняты вверх, параллельны друг другу, ладони внутрь.

Руки перед грудью - согнутые в локтевых суставах локти на уровне плеч, ладони книзу.

Руки к плечам - согнутые в локтевых суставах руки касаются пальцами плеч, локти у туловища, плечи отведены назад.

Руки за голову - согнутые в локтевых суставах пальцы касаются затылка, локти отведены назад и приподняты.

Литература:

1. А.Т. Брыкина, В.М. Смоленского, В.М. Баршай. Гимнастика
2. В.М. Качашкин методика физического воспитания