

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - ДЕТСКИЙ САД ПРИСМОТРА
И ОЗДОРОВЛЕНИЯ № 143

Проект: «Утренняя гимнастика
- эффективная технология развития
координационных способностей
старших дошкольников»



Киселева Татьяна Дмитриевна,
инструктор по физической культуре

Актуальность.

По результатам анкетирования родителей, индивидуальных бесед, изучения данных физического здоровья детей сделаны выводы, что большая часть моих воспитанников испытывает дефицит двигательной активности, что конечно, негативно отражается на их здоровье, отсюда снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры, нарушение осанки, снижение уровня развития координации движений, ловкости, наблюдается плоскостопие. На вопрос «Соблюдаете ли вы режим дня в своей семье?» 60% родителей затрудняются ответить. Не многие организуют совместные с детьми «весёлые утренние зарядки», наблюдается поверхностный интерес родителей к данной проблеме. Поэтому предложенная тема «Утренняя гимнастика, как средство развития координационных способностей старших дошкольников» является актуальной.



Дети дошкольного возраста с большим удовольствием занимаются физическими упражнениями. Особенный интерес вызывает у них утренняя гимнастика, которая является одним из важных компонентов двигательного режима, а её содержание направлено на поднятие эмоционального и мышечного тонуса воспитанников. Посредством утренней гимнастики решаются совершенно особенные задачи, а именно: «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, способствовать формированию хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия. Кроме того, она обеспечивает организованное начало дня в детском саду, дает возможность переключить внимание воспитанников на совместные формы деятельности.



Утренняя гимнастика -

это комплекс упражнений, который настраивает, заряжает весь организм человека положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день в целом.



ЧТО ТАКОЕ УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА?

Значение утренней гимнастики, ее задачи.

Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время в гигиенической обстановке, правильно подобранные комплексы физических упражнений, растормаживают нервную систему дошкольников после сна, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем.

Помимо оздоровительного значения, утренняя гимнастика имеет и большое воспитательное значение. Систематическое ее проведение приучает детей организованно начинать свой день, согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное ощущение.



Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения, а выполнение упражнений с пособиями повышает у воспитанников интерес к занятиям, улучшает качество их выполнения, приучает владеть предметами, способствует формированию правильной осанки. В условиях дошкольных учреждений гимнастика преследует, еще и цели организации детского коллектива, переключения внимания детей от свободных, индивидуальных игр и занятий к совместным видам деятельности, создания ровного, бодрого настроения у всех ребят, подготовки их к последующим занятиям. Утренняя гимнастика становится неотъемлемым организующим моментом в режиме дня, приучает дошколят к определенной дисциплине, порядку.

Кроме того, ежедневное выполнение определенных комплексов физических упражнений способствует совершенствованию двигательных способностей у ребят, развивает физические качества (силу, ловкость, гибкость), улучшает работу координационных механизмов.



ЦЕЛЬ.

Способствовать укреплению здоровья воспитанников в ходе развития координационных способностей детей средствами различных форм утренней гимнастики. Обогащение двигательного опыта дошкольников в данном направлении.



ЗАДАЧИ.

Анализ психолого-педагогической литературы по данной проблеме.

Планирование работы в ДОУ в данном направлении.

Создание необходимых условий для организации различных форм утренней гимнастики (как традиционных, так и нетрадиционных) на воздухе и в помещении.



ПРОБЛЕМА.



Поверхностный интерес родителей и детей к утренней гигиенической гимнастике, как к одному из важных компонентов двигательного режима ребёнка; дефицит движений у детей дошкольного возраста.



Этапы работы.

- 1-й этап - планирование деятельности: изучение и анализ методической литературы по данной проблеме, формулирование цели и задач, определение наиболее эффективных средств, форм и методов работы, диагностическое обследование воспитанников;
- 2-й этап - подборка соответствующего наглядно - теоретического материала для работы с педагогами, родителями, воспитанниками; пополнение картотеки разнообразными формами проведения утренней гимнастики и др.;
- 3-й этап - создание необходимых условий для организации как традиционных, так и нетрадиционных форм утренней гимнастики на воздухе и в помещении; вовлечение в процесс педагогов, воспитанников и их родителей, анализ результатов реализации поставленных задач, корректирование содержания деятельности; анализ результатов работы в целом.



Методы и приемы:

- ❑ метод упражнений с чётко заданной программой действий, порядком их повторения, точной дозировкой нагрузки и установленными интервалами для отдыха;
- ❑ практический метод – последовательное выполнение упражнений вместе с педагогом и самостоятельно, повторение упражнений с изменениями и без и др.
- ❑ игровой метод;
- ❑ словесный метод (название упражнений, описание, объяснение, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений, оценка, анализ двигательных действий и др.);
- ❑ наглядный метод (показ, имитация-подражание, поддержка, помощь, страховка, использование зрительных ориентиров и звуковых сигналов).



Форма обучения: специально организованная образовательная деятельность в режиме дня; игровые и имитационные упражнения, подвижные игры; групповые, подгрупповые и индивидуальные занятия по овладению необходимыми физическими упражнениями.

Место проведения: спортивный зал МБДОУ, спортивная площадка.

Форма выявления конечного

результата: диагностическое обследование детей по уровню развития координационных способностей.



Предметно-пространственная развивающая среда.

Созданы все необходимые условия, обеспечивающие подбор спортивного инвентаря и физкультурного оборудования с учетом педагогических, гигиенических и эстетических требований, предъявляемых к ним. Наличие индивидуальных ковриков для детей, разнообразные традиционные и нетрадиционные предметы для проведения ОРУ по количеству воспитанников – резиновые мячи и обручи разного диаметра, кубики, кольца, «косички», флажки, ленты, гантели, гимнастические палки, скакалки, верёвочки и др.



Разнообразные формы проведения утренней гимнастики.

СЮЖЕТНАЯ

ОБРАЗНО – ИГРОВАЯ

Танцевально-ритмическая разминка

НА ПОЛОСЕ ПРЕПЯТСТВИЙ

С ЭЛЕМЕНТАМИ АЭРОБИКИ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНО
– БЕГОВАЯ

НА ОСНОВЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР



В результате использования разнообразных форм утренней гимнастики у дошкольников преобладает мотив эмоциональной привлекательности, польза от совершаемых движений неизменно выше, когда они выполняют их охотно и радостно. Благодаря упражнениям с названиями, дети представляют образ того иного персонажа и стараются, как можно лучше, выразительнее передать его.

Таким образом, можно утверждать, что утренняя гимнастика является одной из основных форм физического воспитания детей, поэтому должна проводиться эмоционально, выразительно, интенсивно, привлекательно. Но не стоит забывать, что лишь наличие регулярной адаптированной нагрузки позволит ребенку вырасти здоровым и сильным, а для этого необходимо соблюдать некоторые несложные ПРАВИЛА, которые должны использовать педагоги.



ПРАВИЛА, которые должны использовать педагоги.

- ❑ Упражнения для зарядки детей необходимо проводить в одно и то же время. Единственное исключение из правила — это болезнь ребенка.
- ❑ Комплекс утренней зарядки для детей нужно проводить до еды, натощак.
- ❑ Нужно хорошо проветрить помещение. Это позволит совместить утреннюю зарядку для детей с закаливанием.
- ❑ При выполнении упражнений для зарядки очень важно следить за точностью и правильностью выполнения движений детьми, ведь именно правильное выполнение упражнений является залогом правильного и гармоничного развития суставов.



- ❑ Также нельзя забывать о дыхании. Следить за тем, как ребенок дышит во время выполнения комплекса зарядки - нужно стараться не задерживать дыхание, дышать через нос, полной грудью, соразмеряя ритм дыхания с движениями.
- ❑ Для того, чтобы воспитанникам было интереснее, комплекс утренней зарядки для нужно проводить под весёлую музыку.
- ❑ Кроме того, сложность упражнений, включаемых в утреннюю зарядку для детей, должна расти соответственно их физическому развитию и уровню подготовки. Не нужно слишком усердствовать — все-таки утренняя зарядка для ребенка должна быть удовольствием, а не проверкой на прочность.



Утреннюю гимнастику условно делят на ТРИ части.

Каждая часть имеет свои задачи и содержание.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ подготавливает организм к выполнению более сложных упражнений и начинается с различных видов ходьбы (на носках, пятках, боком, с высоким подниманием колена и др.) и бега с последующей ходьбой.

В **ОСНОВНОЙ ЧАСТИ** ставят задачи укрепление основных мышечных групп, формирование правильной осанки, развитие гибкости. Упражнения выполняют в определенной последовательности. Сначала упражнения для укрепления плечевого пояса и рук. Затем упражнения для мышц туловища, ног, упражнения из положения сидя и лёжа, прыжки.

В **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНУЮ ЧАСТЬ** входят различные виды ходьбы, бега. Закончить утреннюю гимнастику следует обязательно ходьбой с упражнением на дыхание, чтобы восстановить все системы организма.



Комплекс У.Г. с предметами



Комплекс У.Г. с предметами



Комплекс У.Г. с предметами



У.Г. с использованием дорожек здоровья



У.Г. с танцевально-ритмическими ДВИЖЕНИЯМИ



У.Г. на воздухе на основе подвижных игр



У.Г. на воздухе с элементами дыхательной гимнастики



Комплексы утренней гимнастики с коллективом ДОУ



Комплекс утренней гимнастики с родителями



Комплексы утренней гимнастики с педагогами ДОУ на районном семинаре



ЧТОБЫ ДЕНЬ ТВОЙ
БЫЛ В ПОРЯДКЕ,
НАЧИНАЙ ЕГО
С ЗАРЯДКИ!

