

Консультация для воспитателей.

«МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ»

Посредством утренней гимнастики решаются совершенно особенные задачи, а именно: «разбудить» организм ребёнка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других систем организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, 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, даёт возможность переключать внимание воспитанников на совместные формы деятельности.

Одним из условий полноценного воздействия утренней гимнастики на организм детей является проведение её в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями. Особенно важно хорошо проветрить помещение и обеспечить доступ свежего воздуха на протяжении всей утренней гимнастики.

Обычно комплекс общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики берётся с физкультурных занятий, но это не обязательно. Каждый комплекс утренней гимнастики повторяется 1-2 недели. Некоторые упражнения по усмотрению воспитателя могут меняться.

Для ритмического сопровождения используются бубен, счёт, хлопки, звукозапись, музыкальное сопровождение. При этом следует руководствоваться не утилитарным, а эстетическим началом.

Наиболее распространены в практике дошкольных учреждений следующие формы проведения гимнастики:

- традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений;
- обыгрывание какого-нибудь сюжета: «На прогулке», «Мы на луг ходили», «Воробышки», «Медвежата» и пр.;
- подвижные игры с разным уровнем подвижности (средним – в начале занятия, средне-большим 0 в середине, малым – в конце);
- использование элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов;
- оздоровительный бег (проводится на участке в течение 3-5 минут с постепенным увеличением расстояния, интенсивности, времени).

1 младшая группа

В 1 младшей группе впервые вводится в режим дня утренняя гимнастика. Её проводят с начала года ежедневно со всеми воспитанниками группы одновременно. Продолжительность утренней гимнастики – 4-5 минут.

Поскольку на 3-м 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. Так, например, не следует настаивать на обязательном участии каждого в утренней гимнастике (так же, как и при проведении подвижных игр). Не беда, если кто-то из детей не сразу начнёт выполнять упражнения. Важно, чтобы это было сделано ребёнком добровольно и по его собственному желанию. После окончания гимнастики дети умываются и играют.

Содержание гимнастики составляют 3-4 общеразвивающих упражнения, ходьба, бег и подскоки. Начинается она с кратковременной ходьбы, чередующейся с медленным бегом, и построения. Наиболее удобно на этом возрастном этапе построение в круг. Однако в начале года лучше применять построение в рассыпную, так как дети ещё плохо ориентируются и на организованное в определённую форму построение уходит слишком много времени.

Вводную и заключительную ходьбу дети могут выполнять подгруппами, в определённом направлении, парами, держась за руки, в рассыпную или же друг за другом. Ходьбу следует проводить в спокойном, неторопливом темпе.

Бег должен быть спокойным, лёгким и достаточно продолжительным: 20-30 сек в первую половину года и 40 сек. – во вторую половину.

Общеразвивающие упражнения носят имитационный характер и проводятся в игровой форме. Чтобы у детей не снижался интерес к гимнастике, воспитатель проявляет изобретательность, творчество, вводит в сюжет комплекса различные образы: «Петушок и курочки», «Птички», «Бабочки» и т.д. Каждое упражнение повторяется 4-5 раз.

Поскольку дети не сразу запоминают упражнения и воспитателю приходится тратить много времени на их объяснение и показ, вначале некоторые упражнения можно повторять только 3-4 раза, причём в более медленном темпе. Как только дети освоятся, вводится хороший энергичный темп.

На утренней гимнастике широко используются положения сидя (на стульях, скамье, полу), лёжа на спине и на животе. Для второй половины года можно рекомендовать различные мелкие предметы: погремушки, флажки, кубики.

Далее проводятся бег или весёлая подвижная игра, или подпрыгивания на месте (2 раза по 15-20 сек. с небольшой паузой для отдыха). Заканчивают утреннюю гимнастику спокойной ходьбой на месте или с продвижением вперёд, чтобы снизить общее возбуждение организма (1-2 мин.)

2 младшая группа

Организация гимнастики во 2 мл. группе близка к организации её в 1 мл. группе. Если в начале года можно допустить, чтобы кто-то из младших или вновь поступивших детей не принимал участия в утренней гимнастике, то уже через 1,5-2 мес. Заниматься должны все. Нужно постепенно приучать детей включаться в двигательную деятельность без лишних напоминаний воспитателя.

Продолжительность гимнастики: 5-6 мин.

Как правило, детей приучают действовать более согласованно, чем в предыдущей группе. Они уже должны стараться выполнять упражнения в соответствии с образцом, сохраняя правильное положение тела, соблюдая заданное направление.

Содержание. Комплексы гимнастики состояются из 4-5 упражнений общеразвивающего характера. Обязательны ходьба, подскоки на месте, бег.

В начале утренней гимнастики даётся кратковременная ходьба разными способами (со сменой направления, на носочках и др.). Ходьба может совершаться в любом построении: друг за другом, врассыпную, парами, не держась за руки. Она чередуется с неторопливым, лёгким и достаточно продолжительным бегом. В начале года бег на утренней гимнастике длится 30-40 сек., во вторую его половину – 50-60 сек.

Затем дети становятся в круг или располагаются в свободном построении для выполнения общеразвивающих упражнений.

В 1 полугодии преимущественно используются упражнения, разученные в прошлом году.

Упражнения чаще всего основаны на образном подражании.

Распространены общеразвивающие упражнения с кубиками, флажками, колечками, мячами средних размеров.

Последовательность упражнений постоянна: сначала выполняются упражнения для плечевого пояса и рук, затем для туловища, потом для ног.

Широко распространены исходные положения стоя, сидя, лёжа на спине и на животе.

В этой возрастной группе упражнения повторяются примерно по 5-6 раз.

После общеразвивающих упражнений следуют бег, или подскоки на месте (2 раза по 10-15 сек. с небольшим отдыхом, 8-10 подпрыгиваний 3 раза), или подвижная игра, хорошо знакомая детям, с очень простыми правилами и содержанием.

Средняя группа

Дети выполняют гимнастику в трусиках и тапочках, а ещё лучше босиком. Целесообразно сочетать утреннюю гимнастику с водными процедурами: умыванием до пояса, обтиранием, обливанием, купанием.

Продолжительность гимнастики – 6-8 минут.

Содержание. Включаются упражнения в ходьбе, беге, подскоки на месте и 4-5 упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и рук, шеи, ног, живота и спины.

Начинается утренняя гимнастика с недлительной ходьбы, которая не должна быть однообразной и скучной. Ходьба совершается в любых построениях: друг за другом, парами, врассыпную и т.п. – и разными способами: на носках, на пятках, приставным шагом и т.п. Постепенно ходьба должна переходить в бег. Нужно, чтобы бег был лёгким, неторопливым и достаточно длительным. В начале года продолжительность бега составляет примерно 1 мин., во второй половине года она увеличивается до 1,5 мин. Бег снова переходит в ходьбу, во время которой совершается перестроение и осуществляется подготовка к выполнению общеразвивающих упражнений.

Для выполнения общеразвивающих упражнений в начале года чаще всего становятся в круг. Во вторую половину года используется и построение в звеня.

Повторность упражнений для разных групп мышц – 4-6 раз.

После общеразвивающих упражнений проводятся подскоки на месте. В средней группе они разнообразнее, чем в младших: ноги врозь-ноги вместе; с поворотами вокруг; перепрыгивая вперёд-назад через лежащую на полу ленту; продвигаясь вперёд вокруг кегли. Дозировка – 15-20 подскоков (2-3 раза). Подскоки могут быть заменены бегом на месте (или вокруг зала), переходящим в спокойную ходьбу. Иногда вместо подскоков и бега целесообразно организовать простую игру.

Приёмы руководства. Объяснять упражнения нужно кратко и чётко. Для гимнастики подбираются упражнения, уже известные детям или очень простые, поэтому нет необходимости подробно объяснять каждое. Воспитатель лишь напоминает схему упражнения, последовательность его частей, например: «Поставили ноги пошире, руки на пояс, наклоны вперёд. Начали! Раз-два-три, выпрямились». В ходе упражнения, не нарушая необходимого ритма, он продолжает пояснение, выдвигая требования к правильности движения: «Ниже, ниже наклониться, смотреть на меня.... Выпрямились». «Повторим ещё раз, - говорит воспитатель, заметив, что большинство детей сгибают ноги во время наклонов. – Ножки держать прямыми. Раз-два-три, пониже.... Выпрямились».

Пояснения воспитатель чаще всего сопровождает показом. В этой группе возрастает значение образца, который даёт педагог. Теперь уже нельзя ограничиваться общим рисунком движения. Необходимы чёткие исходные положения и зафиксированные промежуточные положения (сидя ноги подтянуть, коленки вместе, поближе к груди, выпрямить, ноги вместе, оттянуть носочки).

Воспитатель постепенно приучает детей действовать одновременно в общем для всех темпе. Исключение составляют некоторые упражнения, требующие проявления силы и координации движений (лёжа на спине, сесть и снова лечь; сидя на полу ноги калачиком, прокатить мяч вокруг себя и т.п.).

Начиная со средней группы, педагог более настойчиво приучает воспитанников к правильному положению корпуса во время выполнения упражнений. Нужно напоминать и показывать детям, когда удобнее совершать вдох и выдох; следить, чтобы они не задерживали дыхания во время бега и подскоков.

Бег и подскоки являются обязательной составной частью всех комплексов утренней гимнастики. Именно эти упражнения оказывают наибольшую функциональную и эмоциональную нагрузку на организм ребёнка. Выполняемые ежедневно в небольших дозах, они ведут к положительному тренировочному эффекту.

В начале утренней гимнастики не следует применять быстрый бег широким шагом. Бег даётся в умеренном темпе, мелкими шажками, с постановкой ноги с носка, руки свободно согнуты, корпус прямо, смотреть вперёд. В конце утренней гимнастики бег должен быть активным, энергичным. Во время подскоков воспитатель задаёт определённый темп – примерно 12-15

подскоков за 10 сек. высокий темп объясняется тем, что дети 5-ого года жизни подпрыгивают на месте ещё невысоко, лишь слегка отрывая носки от пола.

Если дети сильно возбуждены после бега и прыжков, надо дать им успокоиться: хороши спокойная ходьба на месте или некоторые дыхательные упражнения (руки в стороны – вдох, руки опустить – выдох; руки вниз-назад – вдох, руки опустить – выдох; то же, поднимаясь на носки и т.п.).

Эти же упражнения иногда используются и в конце утренней гимнастики, но они не обязательны. Лёгкое учащение дыхания является естественной реакцией организма на интенсивные движения, частота дыхания быстро входит в норму и без дополнительных мер.

Старшая группа

При подготовке к гимнастике дети оказывают большую помощь воспитателю: готовят необходимый инвентарь, освобождают помещение. Воспитатель следит за тем, чтобы дети быстро передевались, аккуратно складывали одежду.

Утренняя гимнастика со старшими дошкольниками проводится в физкультурном и музыкальном залах. Последние должны быть чистыми и хорошо проветренными.

Продолжительность – 8-10 минут.

Содержание. Упражнения в ходьбе разнообразны: широко используется ходьба со сменой темпа, направления, на носках, пятках, наружных сторонах стопы, высоко поднимая колени, гусиным шагом, с перешагиванием через препятствия и др., упражнения на внимание.

Бег длится 1,5-2 мин.

В комплекс входят 5-6 общеразвивающих упражнений. Для их выполнения удобнее всего построения в звенья. В звеньях дети размыкаются так, чтобы не мешать друг другу. Для упражнений в положении сидя и лёжа целесообразно применять поворот всех детей в пол-оборота направо или налево.

Среди многих исходных положений используется и основная стойка (пятки вместе, носки врозь).

В старшей группе возрастает объём общеразвивающих упражнений без предметов. Вместе с тем широко применяются упражнения с гимнастическими палками, обручами, скакалками.

Дозировка упражнений – 5-6 раз.

Прыжки повторяются 20-30, а потом 30-40 раз (2-3 раза с небольшим перерывом).

В каждый комплекс включаются упражнения для формирования осанки, укрепления стопы.

Приёмы руководства.

Педагог напоминает детям, чтобы они добивались точности положений тела, чёткого соблюдения направлений движения, воспитывает умение выполнять упражнения в соответствии со счётом или с темпом музыкального сопровождения. Однако сложные действия с определённым силовым напряжением дети выполняют в индивидуальном, удобном для себя темпе.

Необходимо чередовать проведение утренней гимнастики с музыкальным сопровождением и без него.

Качество выполнения достаточно высоко. Воспитатель начинает приучать детей в упражнениях тянуть (т.е. выпрямлять до отказа) ноги, руки, пальцы, оттягивать носки ног, стоять, сидеть или лежать в заданной непринуждённой, но в то же время несколько напряжённой и подтянутой позе. Детям свойственно стремление выполнять движения хорошо, красиво.

Гимнастика должна проходить без значительных перерывов между упражнениями, а лучше и вовсе без них. Поэтому объяснение упражнению должно быть очень чётким и кратким: педагог только напоминает исходное положение, вид движения (наклоны, приседания и т.п.), требования к его качеству.

Пояснение упражнения сочетается с наглядностью лишь в первые дни освоения комплекса. Причём к показу воспитатель широко привлекает детей, хорошо владеющих данными движениями. Дети быстро запоминают и успешно проделывают упражнения и без сопровождающего образца воспитателя. Это даёт педагогу возможность ходить между рядами воспитанников, тщательно наблюдать за каждым, оказывать индивидуальную помощь.

На протяжении всей гимнастики воспитатель неоднократно привлекает внимание детей к их выправке, осанке, напоминает о необходимости не задерживать дыхание, дышать глубоко, согласовывать вдох и выдох с наиболее подходящими для этого фазами движения (руки в стороны – вдох, руки вниз – выдох; наклон – выдох, выпрямление – вдох, приседание – выдох и т.п.).

Подготовительная группа

Подготовка к утренней гимнастике и сбор детей могут быть поручены в этой группе дежурным.

Продолжительность гимнастики – 10-12 минут.

Содержание. Комплексы утренней гимнастики существенно не отличаются от комплексов в старшей группе. Несколько увеличиваются темп и количество повторений общеразвивающих упражнений (6-8 раз).

Усиливается интенсивность бега за счёт его продолжительности: 2-3 мин.

Возрастает количество подпрыгиваний: не менее 30-40 с двумя-четырьмя повторениями; их разнообразие и сложность ритмического рисунка (1 подскок повыше, 2 междускока; 5 пр. на месте, на 6-й – поворот кругом и т.п.) вводятся разнообразные движения и положения рук при подскоках, например: подскоки с перепрыгиванием верёвки вправо и влево, руки за голову.

Широко применяются упражнения с разнообразным инвентарём, оборудованием, предметами естественного окружения (палки, скакалки, набивные мячи, скамейки, стенки, брёвна, деревья).

Приёмы руководства. У детей должно быть выработано положительное эмоциональное отношение к утренней гимнастике. Их приучают проявлять высокую самостоятельность в выполнении упражнений.

Дети способны проделывать упражнения по слову воспитателя, запомнить и самостоятельно воспроизводить последовательность упражнений в комплексе. Они могут сами назвать, показать и пояснить упражнение.

От ребёнка 7-ого г. следует требовать хорошего качества движений: чёткие исходные и промежуточные положения; точное, с нужной амплитудой выполнение упражнений; сохранение заданной позы, акцентирование внимания на главном; выпрямлять ноги, руки, спину, оттягивать носки, совершать движения с определённым напряжением.

Приёмы объяснения, показа упражнений, регулировки дыхания и т.п. в подготовительной к школе группе не имеют особой специфики, в большинстве случаев они аналогичны подобным приёмам руководства утренней гимнастикой в предыдущей возрастной группе.