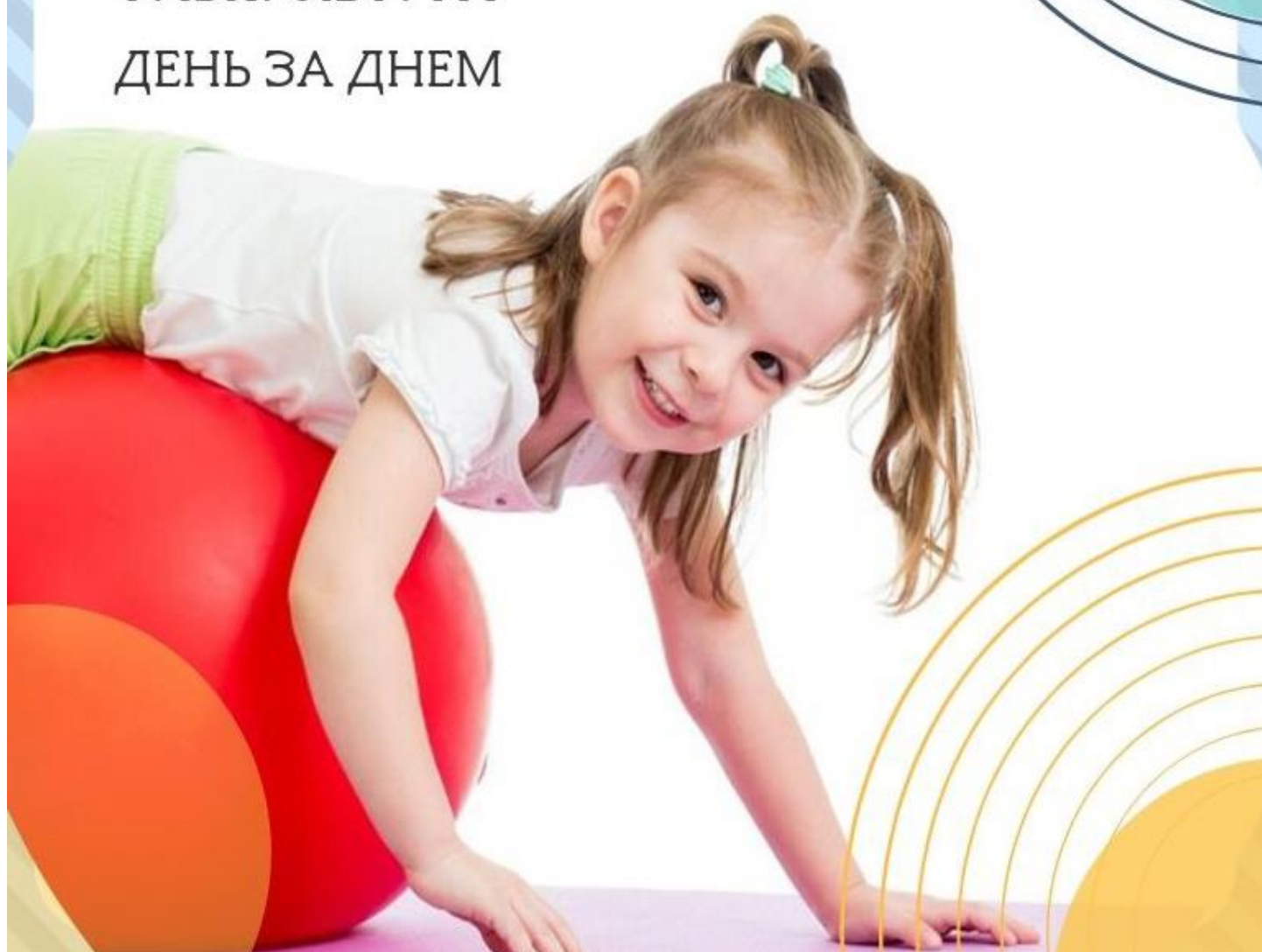


КОНСУЛЬТАЦИЯ

ВИДЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

СОВЕТЫ ПО ПРОВЕДЕНИЮ

ФИЗКУЛЬТУРА
ДЕНЬ ЗА ДНЕМ



Утренняя гимнастика - это постепенное введение организма в благоприятную двигательную активность.

В детском саду гимнастика является одним из режимных моментов и средством для поднятия эмоционального тонуса детей.

Чтобы повысить интерес детей к утренней гимнастике и разнообразить двигательную активность, изменяем ее форму и место проведения.

ВИДЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Традиционная гимнастика -

непродолжительная ходьба разного вида переходящая в бег
1,5 - 2 мин.

разные построения,

ОРУ 6-7 упражнения,

подскоки на месте,

ходьба с дыхательными упражнениями.

Упражнения проводятся из разных исходных положений:

стоя на коленях, сидя, лежа на спине и животе.

Широко применяются ОРУ с пособиями.

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



Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. Дети старших групп 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.

Ритмическая гимнастика

Движение под музыку - любимое занятие детей.

Музыку 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.





Структура утренней гимнастики

В любом из видов гимнастики должна сохраняться структура.

ВВОДНАЯ:

ходьба в сочетании с выполнением движений рук, туловища, бег, подскоки, прыжки.

ОСНОВНАЯ:

Общеразвивающие упражнения (ОРУ), полоса препятствий, игры, танцы.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ: легкий бег с переходом на ходьбу, включая дыхательные упражнения.

В начале утренней гимнастики дается ходьба (обычная, с высоким подниманием колен и другие виды) это помогает организовать детей, сосредоточить их внимание.

В начале и в конце гимнастики для предупреждения плоскостопия следует давать разные виды ходьбы в сочетании: обычная ходьба, на носках, пятках, краях стоп.

После ходьбы дается бег: врассыпную, в колонне по одному, по двое, на месте, с продвижением в разных направлениях и разными способами.

Нормативы бега от возраста детей:

младший 10-20 секунд

средний 20-25 секунд

старший 25-30 секунд

подготовительный 30-40 секунд

Эти нормы могут быть изменены в зависимости от состояния здоровья, развития, физической подготовленности.



В гимнастику включаются разные виды прыжков:

- на одной,
- двух ногах,
- на месте с продвижением вперед,
- в разных направлениях.

Перепрыгивание через предметы, впрыгивание в обруч и выпрыгивание из него. Прыжки могут чередоваться с полуприседами.

Общеразвивающие упражнения для утренней гимнастики подбираются в следующей последовательности расположения частей тела: сверху - вниз. **Количество ОРУ, и их дозировка увеличивается с возрастом детей.**

младший возраст	4 упражнения	по 4-5 повторений
средний возраст	4-5 упражнения	по 5-6 повторений
старший возраст	5-6 упражнений	по 6-8 повторений
подготовительный	6-8 упражнений	по 10-12 повторов

ОРУ выполняются из разных исходных положений тела:
стоя, сидя, лежа.

Положение лежа снимают давление массы тела на позвоночник и свод стопы. Для проведения ОРУ с предметами нужно продумать порядок их раздачи и сбора. Построение детей, что бы они ни мешали друг другу.

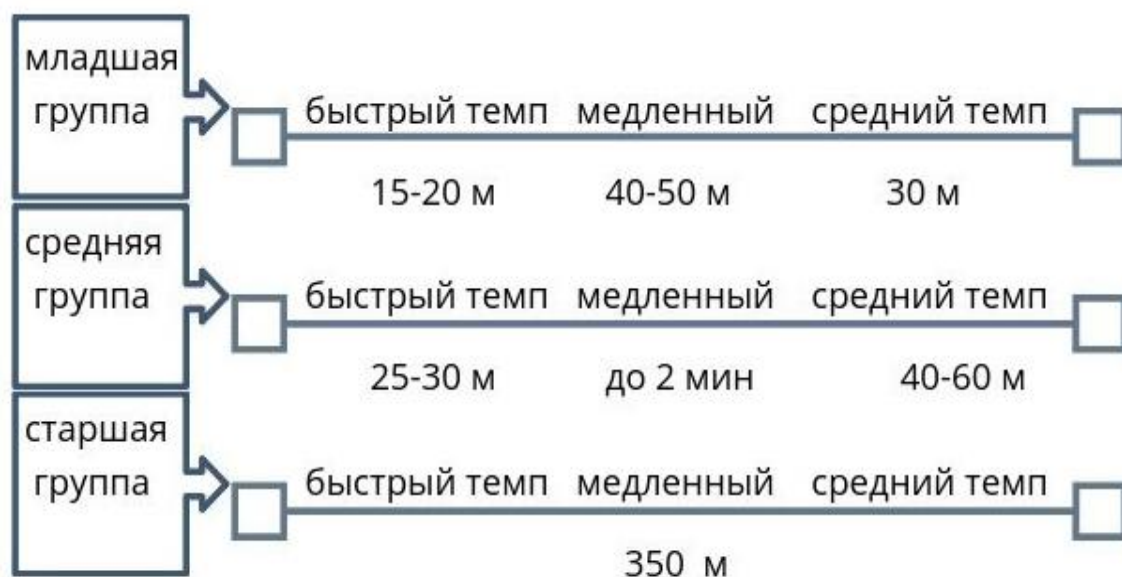
В СТАРШИХ ГРУППАХ количество упражнения с предметами уменьшается, так как усложняются сами упражнения. Дети их могут выполнять самостоятельно по названию и по показу других детей.

В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ нужно сначала назвать упражнение, коротко объяснить его, если нужно показать, а потом давать команду на его выполнение.

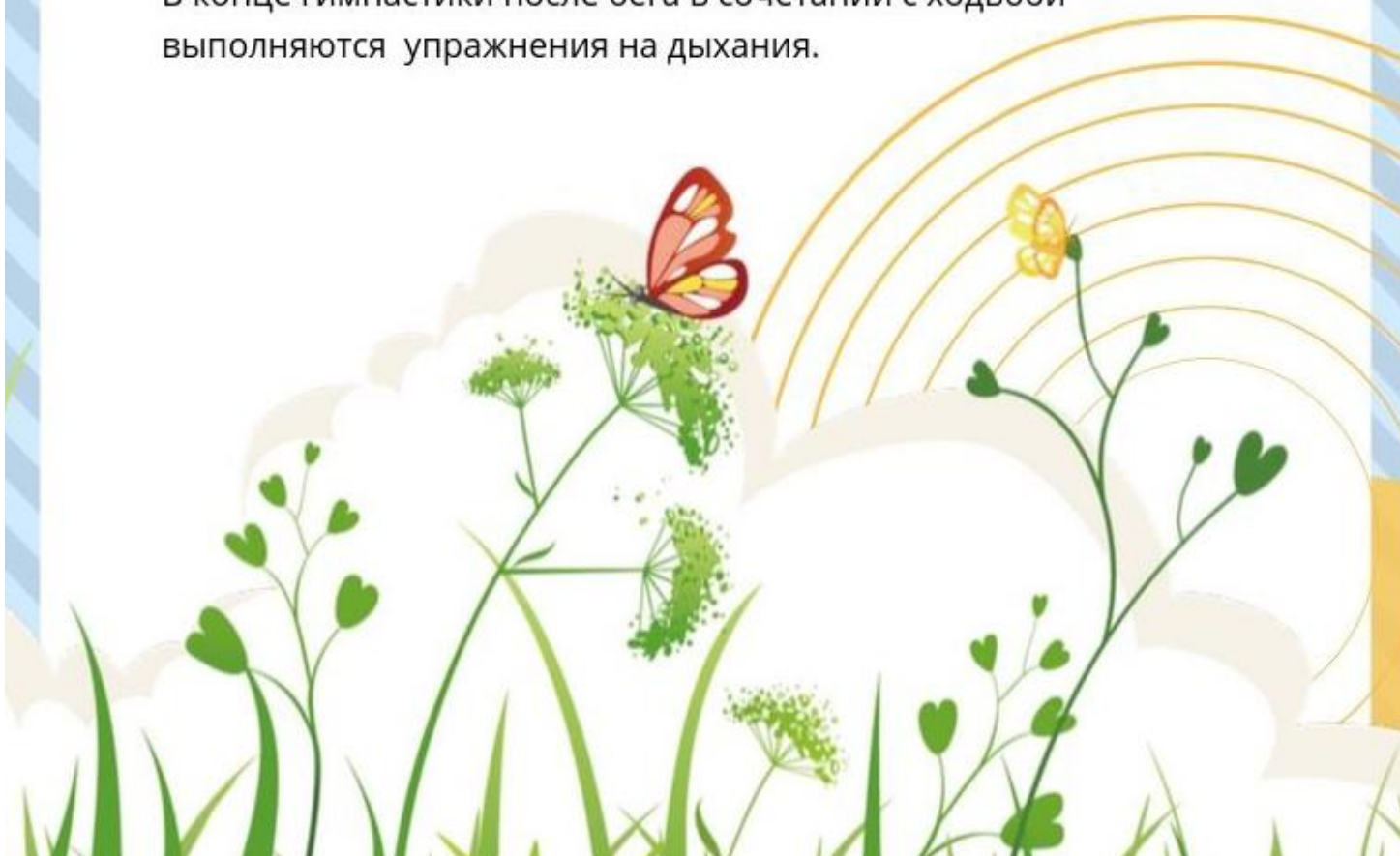
В МЛАДШИХ ГРУППАХ воспитатель выполняет ОРУ вместе с детьми.

Во время выполнения упражнений воспитатель внимательно наблюдает за каждым ребенком, оказывает помощь, делает указания, подбадривает. Особое внимание уделяется дыханию, положению туловища.

Также ОРУ можно заменить бегом



В конце гимнастики после бега в сочетании с ходьбой выполняются упражнения на дыхания.





Советы воспитателю по проведению утренней гимнастики

- Не должно быть гимнастики по принуждению. Если ребенок не хочет заниматься сегодня, не надо его заставлять, но причину такого поведения следует понять;
- Никакой заорганизованности, строгих правил, требований;
- Нужно обеспечить полную раскованность в поведении, приподнять эмоциональное состояние и по возможности подобрать такие движения чтобы ребенок выполняя их получал радость;
- Во время проведения разных видов гимнастики важно правильно дозировать физические нагрузки. Дети должны заниматься только в аэробном режиме, в достаточно интенсивном темпе, но без перегрузок;
- В период карантина, повышенной заболеваемости ОРВИ и гриппом гимнастика проводится с преобладанием малых нагрузок. После разминки, поднимаем детям настроение, веселыми оздоровительными играми;
- В зависимости от погоды необходимо подбирать упражнения и регулировать физическую нагрузку. При понижении температуры увеличивает ее, изменяя темп, при повышении температуры снижает, чтобы избежать перегревания организма;



Советы воспитателю по проведению утренней гимнастики

- Комплекс составляется на 2 недели из знакомых, освоенных упражнений, что помогает сократить время на объяснения и показ. Чтобы повысить нагрузку и поддержать интерес детей к гимнастике, меняем темп, усложняем упражнение и увеличиваем количества повторений, заменяем образы;
- Гимнастика проводится в чистом помещении с открытыми окнами в теплый период или хорошо проветренном зале. Форма одежды шорты, футболка, чешки. Такой порядок в течение всего года постепенно приучает организм к прохладной температуре и придает утренней гимнастике значение закаливающей процедуры - воздушной ванны;
- В холодное время при проведении гимнастики на улице ОРУ исключаются. Они заменяются подвижной игрой или танцевальными движениями.
- По возвращению с гимнастики в группы, дети принимают водную процедуру, выполняют обтирание рук.

