

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 18 «Полянка»

Консультация для педагогов «Утренняя гимнастика»



Воспитатель: Ю.В. Птиченко
Подготовительная группа «Ягодка»

«Двигательная деятельность в течение не только первых лет, но всего дошкольного периода занимает одно из первых мест, как в области физической жизни, так и в области духовных переживаний ребенка

Е.А. Аркин

Гимнастика (от греч. «гимнос» — обнаженный) — система специально подобранных физических упражнений и научно разработанных методических положений, направленных на решение задач всестороннего физического развития и оздоровления ребенка.

Отечественные ученые считают гимнастику важным фактором повышения работоспособности, лучшим средством отдыха.

Под влиянием гимнастики улучшается деятельность внутренних органов, усиливается обмен веществ, укрепляется нервно-мышечный аппарат.

Гимнастика позволяет подобрать упражнения, избирательно влияющие на развитие любых групп мышц, суставов, органов и их систем. Занятия гимнастикой содействуют образованию навыков различной сложности и тем самым предъявляют высокие требования к нервной системе и функциям анализаторов.

Гимнастические упражнения могут быть:

а) динамичными (направленными на более полное использование всех движущих сил при выполнении физических упражнений и одновременное уменьшение сил, тормозящих);

б) статическими (они связаны с неподвижным сохранением какого-либо положения тела и его позы).

Основные движения гимнастики - это жизненно необходимые для ребенка Движения, которыми он пользуется в процессе своего бытия: ползание, лазание, бросание, метание, ходьба, бег, прыжки.

Цель формирования навыков основных движений состоит в том, чтобы научить каждого ребенка:

- 1) сознательно управлять своими движениями;
- 2) самостоятельно наблюдать и анализировать различные ситуации, выбирая наиболее эффективный способ реализации двигательного поведения применительно к конкретным условиям взаимодействия с окружающими;
- 3) понимать особенности каждого вида основных движений, преимущество их использования;
- 4) навыкам точных мышечных ощущений правильного выполнения движения, творческому использованию этих движений в повседневной жизни.

Решение поставленных задач возможно только благодаря упражнениям в основных движениях в условиях двигательной активности самого ребенка, а также в процессе организованного обучения.

Радость от мышечных ощущений, удовольствие от утренней гимнастики создают условия для подготовки дошкольников к самостоятельному выполнению зарядки.

Решить задачу воспитания у детей потребности в систематическом выполнении утренней гимнастики поможет формирование у них определенных знаний и умений, достаточных для возникновения и самостоятельной реализации потребности в физических упражнениях.

Основу утренней гимнастики составляет комплекс общеразвивающих упражнений, включающий 6—8 упражнений и предусматривающий повторение каждого из них по 6—8 раз. Эффективность воздействия их достигается не столько за счет числа упражнений и количества повторений, сколько за счет качества выполнения. Четкое действие в заданном направлении, с определенной амплитудой, необходимым напряжением и расслаблением различных мышечных групп, соблюдение ритма и темпа не только обеспечивают увеличение работоспособности детского организма, но и способствуют развитию координации у детей, оказывают влияние на формирование правильной осанки и физическое развитие ребенка в целом.

Задачей утренней гимнастики в детском саду является укрепление

здоровья, физическое совершенствование и осуществление разносторонней физической подготовленности ребенка к многообразной деятельности.

Продолжительность утренней гимнастики в подготовительной к школе группы составляет 10-12 минут.

У детей 6-7 лет, движения становятся более координированными и точными, развиваются мелкие движения кисти и пальцев рук, произвольные память и внимание, наблюдательность.

Все это создает условие для осознанного качественного выполнения упражнений, в большей мере самостоятельно, по словесному указанию взрослого.

Общеразвивающие упражнения для утренней гимнастики подбираются в следующей последовательности: сначала даются упражнения для мышц рук и плечевого пояса, после этого целесообразны упражнения, укрепляющие мышцы туловища и ног.

В подготовительной к школе группе, количество общеразвивающих упражнений 8 - 10 раз. При этом упражнения для рук и плечевого пояса повторяются больше раз (8 - 10); а более трудные - для мышц живота, спины 4—6 раз.

Во вводной части виды ходьбы и бега разнообразны – по диагонали, «змейкой», со сменой направления

Длительность бега 35-40 минут

Упражнения для мышц плечевого пояса

- руки вперед;
- вверх;
- вперед;
- опустить

Используются упражнения с палкой, мячом, обручем, индивидуальным шнуром.

Общеразвивающие упражнения

- наклоны вперед;

- наклоны в стороны;
- повороты в стороны;

Исходные положения:

- сидя на полу, выпрямив ноги;
- сидя по-турецки;
- стоя на коленях;

Упражнения для ног:

- прыжки;
- приседания и полуприседания;
- подъем на носки;
- одновременное и поочередное сгибание и разгибание ног из положение сидя;
- подъем на носки;

Исходное положение для рук во время упражнений для ног

- руки на поясе;
- руки вперед;
- руки в стороны.

Виды прыжков:

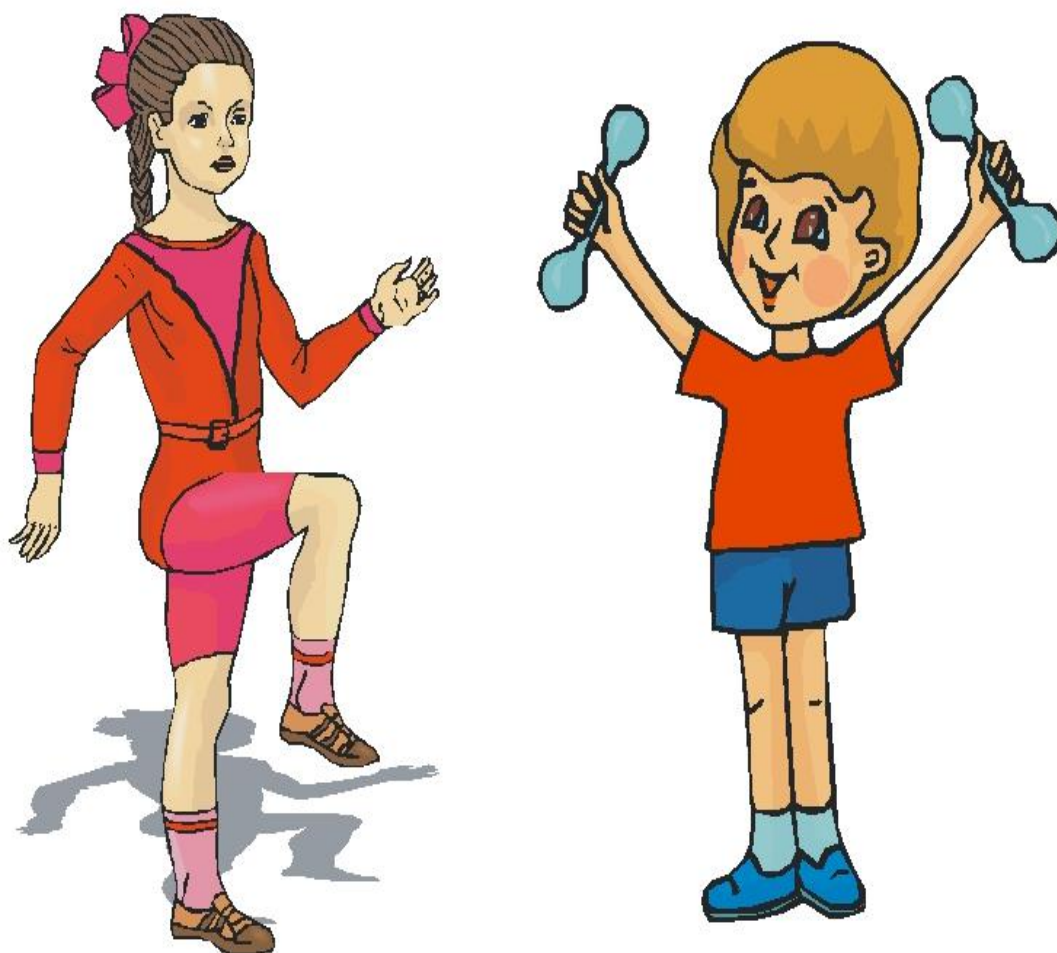
- на двух ногах на месте;
- на двух ногах, продвигаясь вперед;
- ноги в стороны, вместе;
- поочередно на правой и левой ноге;
- со скакалкой.

Хорошо знакомые детям упражнения, педагог использует словесные указания.

При разучивании новых более сложных упражнений, педагог сочетает объяснение с демонстрацией упражнения (самостоятельно или с помощью одного из детей)

ЛИТЕРАТУРА.

1. Прохорова Г. А. Утренняя гимнастика для детей 2 - 7 лет. - СПб.: Речь. - 2003.- 120с.
2. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.



ДЕЛАЮТ ЗАРЯДКУ