

Нетрадиционные формы проведения утренней гимнастики



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 1,5-2мин. Разные построения, ОРУ, 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 в форме подвижных игр 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, улучшают работу всех органов и систем. В нее включены 2-3 игры разной степени подвижности.

Сюжетная форма утренней гимнастики, с вплетением элементов фольклора проводится в форме двигательного рассказа или сказки. («Колобок», «Теремок», «Деревянные ложки», «В деревне»). Фольклор как сокровищница русского народа позволяет разнообразить процесс физического воспитания и развития двигательной творческой инициативы детей путём нахождения новых форм. Это способствует повышению настроения во время выполнения физических упражнений.

Образная - игровая гимнастика с использованием имитационных движений, стихов, потешек, загадок способствует не только развитию у детей гибкости, ловкости, координации движений, а также направлена на развитие артикуляционного аппарата, мелкой моторики рук, способствует формированию звуковой культуры речи и развитию интереса к разным движениям. В самом тексте игры заложено содержание разных двигательных действий. Например: «Медвежата играют, с боку на бок катаются»; «Мы попрыгаем на месте прыг да прыг, носочки вместе»; «Мы на пальчиках идем прямо голову несем»

Гимнастика с использованием полосы препятствий с постепенным увеличением нагрузки, с включением разных видов движений и их темпа. Преодоление комбинированных препятствий способствует закреплению и совершенствованию умений и навыков, развивает физические качества, вызывает интерес и доставляет радость детям. Создаются разные полосы препятствий, которые обязательно включают специальные упражнения, способствующие развитию координационных механизмов нервной системы. Это упражнения в равновесии, прыжки по воображаемой прямой, с обеганием предметов, подлезаниями и многие другие.

Гимнастика на тренажерах дает оздоровительный эффект за относительно небольшой период времени. Помогает решить проблему дефицита пространства, позволяет детям выполнять их любимые движения. Работа на тренажерах является прекрасным средством для развития органов дыхания и всех групп мышц.

Ритмическая гимнастика. Движение под музыку - любимое занятие детей. Музыка 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.

Оздоровительно-беговая гимнастика проводится обязательно на воздухе в теплое время года. Упражнения циклического характера составляют основное содержание утренней гимнастики: это бег, прыжки, марш, различные виды ходьбы и игры с бегом, прыжками. Сначала детям предлагается короткая разминка, состоящая из 3-4 упражнений общеразвивающего воздействия. Затем делается пробежка со средней скоростью на расстоянии 100-300 метров в зависимости от индивидуальных особенностей детей. После бега предлагаются дыхательные упражнения, игровые упражнения. Игры на взаимодействие, пальчиковая гимнастика, мимические упражнения.

Также очень нравится детям занятия **фитбол-гимнастикой**. Фитбол-гимнастика - это занятия на больших упругих мячах. Фитбол-гимнастика способствует развитию совершенствованию координации движений и равновесия детей, укреплению мышечного корсета, созданию навыка правильной осанки, улучшению функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нормализации работы нервной системы, улучшению кровоснабжения и многое другое.

Игра «Соедини вид гимнастики и возраст детей». Воспитатели должны определить в какой возрастной группе рационально проводить каждый вид гимнастики.

Структура утренней гимнастики.

В любом из видов гимнастики должна сохраняться структура.

Водная: ходьба в сочетании с выполнением движений рук, туловища, бег, подскоки, прыжки;

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.

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.

Основная: ОРУ, полоса препятствий, игры, танцы.

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

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.

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

В старших группах дети выполняют упражнения по названию или 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.

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;

-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.