

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ — ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №8
СТАНИЦЫ СТАРОВЕЛИЧКОВСКОЙ

Семинар-практикум для педагогов:
**«Организация и проведение утренней
гимнастики в смешанной ранней
группе»**

Подготовила:
Воспитатель: Удалова И.О.

ст. Старовеличковская
2020 г.

Цель семинара:

- Знакомить педагогов с современными приёмами и подходами к проведению утренней гимнастики в ДОО, направленными на сохранение и укрепление здоровья детей, успешное формирование и совершенствование двигательных навыков дошкольников;
- Формировать умение педагогов организовать и провести утреннюю гимнастику, вызывающую у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом, вырабатывающую привычку осознанного отношения к собственному здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи семинара:

- Осветить задачи и значение утренней гимнастики для дошкольников
- Определить содержание утренней гимнастики в соответствии с возрастными потребностями и возможностями дошкольников
- Представить методику проведения утренней гимнастики с детьми разных возрастных групп в форме мастер-класса инструктора по физкультуре
- Составить таблицы дозировки упражнений по каждой возрастной группе
- Составить образец планирования утренней гимнастики в соответствии ФГОС ДО

Задачи и значение утренней гимнастики:

Гимнастика- широкое понятие, определяемое как одно из основных средств и методов всестороннего физического развития.

Утренняя — гигиеническая гимнастика имеет своей задачей укрепление и сохранение здоровья человека, создание бодрого жизнерадостного настроения, повышение работоспособности.

Утренняя гимнастика представляет собой систему специально подобранных упражнений, разносторонне воздействующих на организм человека, усиливающих его основные функциональные процессы, способствующих его гармоничному развитию, повышению жизненного тонуса.

Задачей утренней гимнастики в детском саду является укрепление здоровья, физическое совершенствование и осуществление разносторонней физической подготовленности ребенка к многообразной деятельности.

Так же утренняя гимнастика в детском саду имеет и большое воспитательное значение. Систематическое проведение утренней гимнастики воспитывает у детей привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организованно начать день, способствует четкому выполнению режима дня, учит согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное ощущение.

Проведение утренней гимнастики на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении способствует закаливанию детского организма,

вырабатывает стойкость к различным воздействиям окружающей среды. Введение в комплексы упражнений корригирующего характера способствует формированию свода стопы и правильной осанки. Таким образом, утренняя гимнастика является многосторонним физкультурно-оздоровительным процессом, систематически оздоравливающей детский организм.

Организация утренней гимнастики:

Утренняя гимнастика обязательная часть режима дня и проводится ежедневно перед завтраком, с весны и до поздней осени в хорошую, сухую погоду, утреннюю гимнастику проводят на открытом воздухе на групповой площадке. В те дни, когда прием детей осуществляется в группах, утренняя гимнастика проводится в помещениях согласно графику проведения утренней гимнастики. Перед занятием помещение проветривается, оптимальная температура для проведения утренней гимнастики в помещении 16 градусов. Дети занимаются в повседневной одежде.

Утренняя гимнастика в детском саду рассматривается как важный элемент двигательного режима, выполняя упражнения утренней гимнастики ребенок должен получать приподнятое эмоциональное состояние и настоящую радость движений. Не должно быть гимнастики по принуждению. Если кто-то из детей не хочет заниматься сегодня, не надо его принуждать, главное, в последствии понять причину такого поведения и подобрать индивидуальные формы воздействия.

Структура утренней гимнастики:

Как любое физкультурное мероприятие, утренняя гимнастика, начинается с разминки и заканчивается восстановительными упражнениями. Поскольку утренняя гимнастика не продолжительна, физические нагрузки в ней не велики. Утренняя гимнастика состоит из 3 частей:

- вводная
- основная
- заключительная

Каждая часть имеет свои задачи и содержание.

Вводная часть утренней гимнастики:

Задачи: организация внимания детей, нацеливающая на выполнение согласованных действий

формирование правильной осанки

подготовка организма к выполнению более сложных упражнений

Содержание:

- построения (в колонну, в шеренгу, круг)
- строевые упражнения (повороты и полуобороты налево, направо, кругом)

- перестроения (из одной колонны в две, из двух колон в четыре, в круг, несколько кругов, смыкания и размыкания приставными шагами в сторону)
- непродолжительная ходьба в чередовании с упражнениями, способствующими укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию осанки (ходьба на носках, с различным положением рук, ходьба с высоким подниманием коленей, на пятках, перекрестным шагом)
- бег друг за другом и в рассыпную или в сочетании с прыжками.

Основная часть утренней гимнастики:

Задачи:

- укрепление основных мышечных групп
- формирование правильной осанки

Содержание:

- выполнение комплекса общеразвивающих упражнений

Упражнения выполняются в определенной последовательности: сначала даются упражнения для укрепления плечевого пояса и рук, которые способствуют расширению грудной клетки, хорошему выпрямлению позвоночника, развитию дыхательных мышц; затем упражнения для мышц туловища; далее следуют упражнения для развития мышц ног и укрепления свода стопы. После упражнений с большой нагрузкой следует повторить первое упражнение или аналогичное ему.

Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей и их физической подготовленности.

Заключительная часть утренней гимнастики:

Задачи:

- восстановить пульс и дыхание

Содержание: дети младшего возраста выполняют прыжки или бег, переходящие в заключительную ходьбу.

дети старшего возраста выполняют прыжки в сочетании с бегом, затем заключительную ходьбу с выполнением различных заданий.

после заключительной ходьбы проводится малоподвижная игра

Формы проведения утренней гимнастики:

Используются различные формы проведения утренней гимнастики:

- традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений
- обыгрывание какого-нибудь сюжета: «Путешествие в лес», «Зоопарк», «Жучки» и др.
- игрового характера (из 3-4 подвижных игр)
- с использованием элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов

- оздоровительный бег (проводится на участке в течение 3-5 минут с постепенным увеличением расстояния, интенсивности, времени)
- с использованием полосы препятствий (можно создавать различные полосы препятствия с использованием разнообразных модулей).

Требования к комплексам упражнений:

Сочетание физических упражнений, подобранных в определенном порядке, составляет комплекс.

Обычно комплекс упражнений для утренней гимнастики составляется из упражнений, разученных на физкультурных занятиях или из упражнений, не требующих продолжительного разучивания.

При составлении комплекса необходимо руководствоваться следующими требованиями:

- комплекс должен содержать упражнения для всех групп мышц
- в комплексе для выполнения упражнений используются различные построения
- упражнения должны выполняться из разных исходных положений
- подбираются упражнения разной интенсивности, темпа
- чередуются комплексы с различными пособиями и без предметов
- используется музыкально-ритмичное сопровождение (бубен, счет, хлопки, звукозапись)
- каждый комплекс должен быть интересен детям
- Один и тот же комплекс повторяется в течение одной, двух недель.

Необходимо помнить, что содержание комплекса утренней гимнастики, как и дозировка упражнений различны для детей разных возрастных групп.

- Для того, чтобы упражнения утренней гимнастики оказали на ребенка желаемое влияние, важно добиваться четкости, точности выполняемых движений, их достаточной интенсивности.

Методика проведения утренней гимнастики:

- Для осуществления оздоровительных и воспитательных задач утренняя гимнастика должна проводиться в точно условленное по режиму время и соответствовать содержанию программе. Первое требование к ней – необходимость обеспечить правильную физическую, психическую и эмоциональную нагрузку.

Утренняя гимнастика с детьми младшего дошкольного возраста:

- Впервые утренняя гимнастика включается в режим дня в первой младшей группе. Так же, как и в других возрастных группах она проводится сначала года ежедневно со всеми воспитанниками группы одновременно. Утренняя гимнастика в данном возрасте, помимо основной задачи, обеспечивает организованное начало дня в детском саду, дает возможность переключить внимание детей на совместные формы деятельности.

- Учитывая, что многие дети в раннем возрасте не сразу включаются в организованную воспитателем деятельность, отстают во времени при выполнении

заданий, следует очень тонко и дифференцированно подходить к отдельным детям, не настаивать на обязательном участии каждого в утренней гимнастике.

- Вводная и заключительная ходьба могут совершаться группкой в определенном направлении или парами, держась за руки, врассыпную или друг за другом. Ходьба должна быть спокойной неторопливой.

- Затем дети становятся в круг или располагаются в свободном построении для выполнения общеразвивающих упражнений. В начале года лучше применять построение врассыпную, так как дети еще плохо ориентируются. И на организованное в определенную форму построение уходит слишком много времени

- Построившись, дети приступают к выполнению упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и рук, ног, спины, живота и всего туловища.

- Общеразвивающие упражнения подбираются из числа рекомендованных для занятий упражнениями. Почти все они носят имитационный характер и проводятся в игровой форме. На утренней гимнастике широко используются положение сидя, лежа на спине и на животе. Во второй половине года могут быть использованы для общеразвивающих упражнений мелкие предметы: погремушки, колечки, кубики.

- В заключении следует бег, подскоки на месте (2 раза за 10 – 15 секунд с небольшим отдыхом) или подвижная игра, хорошо знакомая детям, с очень простыми правилами и содержанием.

- Комплекс гимнастики для детей до 3 лет содержит 3 – 4 общеразвивающих упражнения, количество повторений каждого упражнения 4 – 5 раз, оно зависит от характера движений, их сложности и подготовленности детей, продолжительность ее до 5 минут.

- Комплекс гимнастики для детей от 3 до 4 лет содержит 4 – 5 общеразвивающих упражнений, количество повторений каждого упражнения 5 – 6 раз, оно зависит от характера движений, их сложности и подготовленности детей, продолжительность ее до 5 – 6 минут.

- Комплекс утренней гимнастики без особых изменений повторяется подряд 2 недели. Во время выполнения утренней гимнастики важно следить за качеством движений детей, четкостью фиксируемых поз. Добиваясь сходства движения с образцом в общих чертах, воспитатель следит за тем, чтобы оно выполнялось указанным способом. В раннем возрасте упражнения в комплексах утренней гимнастики строятся на действиях известных детям персонажей («Зайки», «Птички» и др.). На протяжении всей гимнастики воспитатель действует совместно с детьми, показывая и поясняя упражнения, правильные способы движения. Однако воспитатель не выполняет с детьми упражнения до конца. Прделав 2 – 3 раза и задав темп выполнения, он продолжает вести упражнение словесно, одновременно наблюдая за действиями детей, делая необходимые указания, по ходу движения.

- При выполнении упражнений утренней гимнастики детям этого возраста характерна динамичность и наличие чрезвычайно малого количества законченных зафиксированных положений. Почти все движения производятся последовательно. Этим определяются особенности объяснения и показа упражнений. Лишь к концу третьего года жизни становится возможным использовать упражнения, не привязанные к слитному сюжету.

- Во время выполнения упражнений воспитатель напоминает детям, когда целесообразнее совершать вдох и выдох, следит, чтобы дети не задерживали дыхание во время ходьбы и бега.

Особенности проведения утренней гимнастики на воздухе:

Весной и летом, как правило, утренняя гимнастика проводится с детьми во всех возрастных группах на участке. Воспитатель в зависимости от погоды регулирует физическую нагрузку: при понижении температуры увеличивает ее, изменяя темп выполнения упражнения; при повышении температуры снижает, чтобы избежать перегревания организма.

Поздней осенью и зимой утренняя гимнастика может проводиться на участке, но только с детьми шестого года жизни, причем с детьми наиболее физически подготовленными и закаленными. Упражнения подбираются с учетом одежды и выполняются в более энергичном темпе. Особенно тщательно нужно следить за тем, чтобы дети не охладились.

Особенности проведения утренней гимнастики при использовании музыкального сопровождения:

Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением проводится главным образом в старших возрастных группах. Музыкальное сопровождение общеразвивающих упражнений целесообразно в том случае, если они достаточно просты, хорошо освоены детьми и выполняются ими свободно и непринужденно. Ребенку трудно действовать в соответствии с музыкой. Если он плохо владеет движением. Поэтому всякое движение предварительно должно быть разучено с детьми без музыкального сопровождения. Из общеразвивающих упражнений наиболее удобны для выполнения под музыку движения рук, приседания, наклоны, повороты.

Ранее всего начинается проведение под музыку таких движений, как ходьба, бег, подскоки на месте и с продвижением вперед. Под воздействием музыки они становятся более четкими, ритмичными, координированными. При помощи музыки можно менять темп, виды ходьбы или бега, чередовать ходьбу с бегом, менять направление и т.д.

Выполнение упражнений под музыку помогает создать правильные представления о характере движений, их темпе и ритме. Дети хорошо воспринимают оттенки музыкального произведения и в соответствии с музыкой меняют характер своих движений. При звучании бодрой музыки, марша они подтягиваются, идут живо и весело, подтянув головы и выпрямив спины. Ходьба становится для них привлекательной, эмоционально окрашенной. Плавная, тихая музыка побуждает идти спокойно, широким шагом. Быстрая, громкая музыка призывает детей к бегу, подскокам, внезапное окончание музыки или выразительный аккорд служит сигналами к остановке или смене движения и т.п.

Музыкальное сопровождение повышает выразительность двигательных действий, способствует согласованию движений коллектива, увеличению амплитуды, пластичности движений. Музыка дисциплинирует занимающихся,

повышает их внимание и работоспособность. Положительные эмоции, возникающие во время упражнений под музыку, усиливают их физиологический эффект. Звучание музыки наиболее желательно в те моменты занятий, когда все дети вместе выполняют одни и те же действия в едином темпе и ритме.

Под музыку иногда проводятся некоторые подвижные игры с ходьбой, бегом («День и ночь», «Воробышки и автомобиль»), подскоками («Лошадки», «Зайцы и волк» и др.).

Чтобы правильно подобрать музыкальное сопровождение, нужно хорошо представлять себе каждое упражнение, понимать его смысл и назначение.

Ряд упражнений из положения сидя, лежа на спине, животе, успешное выполнение которых зависит от значительных силовых усилий и индивидуальных возможностей каждого ребенка (прогибы, поднимание и опускание ног и др.), чаще всего выполняется без музыкального аккомпанеента и даже без подсчета.

Планирование утренней гимнастики:

Что бы достичь эффективного влияния утренней гимнастики на организм ребенка, надо составить план — конспект, определить последовательность упражнений, продумать и правильно записать методические указания. Воспитатель должен при этом помнить о способах организации детей, дозировке и темпе упражнений, методах их проведения, характере показа, объяснений и указаний.

Чтобы дать правильную оценку своих действий на утренней гимнастике, надо систематически вести наблюдение за качеством выполнения упражнений, за самочувствием детей, их поведением. Анализируя эти поведения, воспитатель отмечает положительные стороны, выявляет недостатки и делает соответствующие выводы, а затем вносит изменения в комплекс утренней гимнастики, уточняет методику его проведения.