

Утренняя гимнастика

Ежедневное проведение утренней гимнастики, правильно подобранные комплексы физических упражнений, укрепляют нервную систему детей, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы.

Систематическое выполнение определенных комплексов физических упражнений способствует совершенствованию двигательных способностей у детей, развивает физические качества (сила, ловкость, гибкость), улучшает работу координационных механизмов, способствует приобретению знаний в области физической культуры.

Утренняя зарядка важна и тем, что у детей вырабатывается потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Эта полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь. Утренняя гимнастика позволяет организованно начать день в детском саду, способствует четкому выполнению режима дня.

Утреннюю гимнастику подразделяют на три части: вводную, основную и заключительную. Каждая часть имеет свои задачи и содержание. В первой, вводной части организуют внимание детей, обучают их согласованным действиям, выработке правильной осанки и подготавливают организм к выполнению более сложных упражнений. С этой целью включают: построения (в колонну, в шеренгу); строевые упражнения (повороты и полуобороты налево, направо, кругом); перестроения из одной колонны в две, из двух колонн в четыре, в круг, несколько кругов, смыкания и размыкания приставными шагами в сторону; непродолжительную ходьбу, чередующуюся 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 враспынную или в сочетании с прыжками. Продолжительность вводной части в среднем длится от 1 до 2 минут.

Во второй, основной части ставят задачи укрепления основных мышечных групп, формирования правильной осанки. Для решения данной задачи выполняют обще-развивающие упражнения в определенной последовательности. Сначала 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.

В содержание утренней гимнастики вводятся упражнения, предварительно разученные с детьми на занятиях, или несложные упражнения, не требующие продолжительного разучивания. Например, если в сентябре месяце, на моих занятиях дети учились метанию мешочков в даль и вертикальную и горизонтальные цели, то в этот период и на утренней гимнастике дети выполняли упражнения с мешочками. В ноябре по плану мы занимались с мячами, и на утренней гимнастике тоже детям давались комплексы упражнений с мячами, что позволяет детям лучше овладевать упражнениями, закреплять свои умения и навыки. Для того чтобы упражнения оказали на ребенка желаемое влияние, важно добиваться четкости, точности выполняемых движений, их достаточной интенсивности.

Сочетание физических упражнений, подобранных в определенном порядке, составляет комплекс, который дети легко запоминают примерно через 3-4 дня. И в конце второй недели дети уже могут выполнять упражнения самостоятельно при контроле взрослого. Один и тот же комплекс повторяется в течение двух недель. Если отдельные упражнения комплекса слишком просты, заменяются другими однотипными или

усложняться за счет введения новых исходных положений. Комплексы упражнений соответственно методике чередую - с пособиями и без пособий.

Выполнение упражнений с пособиями повышает у детей интерес к занятиям, улучшает качество их выполнения, приучает владеть предметами, способствует формированию правильной осанки.

Я использую различные формы проведения утренней гимнастики:
– традиционная форма с использованием обще-развивающих упражнений;
– обыгрывание какого-нибудь сюжета: «На прогулке», «Осень в лес», «Утро в огороде» «Птицы», гимнастика из системы хатха-йога, гимн, гимнастика с элементами самомассажа и др.;

– с использованием элементов ритмической гимнастики.

Подводя итоги 3 месяцев систематического проведения утренней гимнастики в подготовительных группах №№ 1, 4,5, 8, 12, хочется отметить, что весь сентябрь и в первую половину октября заряд проводилась на свежем воздухе под музыку. Дети выполняли движения сначала по показу взрослого, затем сами запоминали упражнения, и уже на второй неделе выполнения каждого комплекса назначались дети, которые заменяли взрослого. При переходе в спортзал с наступлением сырой и холодной погоды дети выполняли упражнения с предметами: с листочками, мешочками, с мячами. Во время 1ой части утренней гимнастики, дети закрепили свои умения бегать змейкой между предметами (мячами), бегать с изменением направления, перестраиваться в 3 и 4 колонны. При использовании предметов и соответствующей тематике музыки, дети с увлечением выполняют задания. Тем самым прививается интерес к занятиям физкультурой и здоровому образу жизни.