

Особенности проведения утренней гимнастики по ФГОС в детском саду

- Основным направлением работы педагогов в ДОУ является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Это одна из приоритетных задач, поставленных государством перед системой образования, которая отражена в Федеральном законе "Об образовании в Российской Федерации" и ФГОС.

- Утренняя гимнастика входит в ряд физкультурно-оздоровительных мероприятий ДОУ, направленных на полноценное физическое развитие и укрепление здоровья детей.

«Движение как таковое может по своему действию заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действия движения».

Ж. Тиссо

Утренняя гимнастика – это комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, «зарядить» организм ребенка на весь предстоящий день.

Основная задача утренней гимнастики - перевести ребенка в бодрое состояние, активизировать и содействовать переходу к более интенсивной деятельности.

Утренняя гимнастика направлена, главным образом, на решение оздоровительных задач. Способствует укреплению костно-мышечного аппарата, развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, воспитанию в детях целеустремленности, организованности, инициативности; воспитывает желание ежедневно выполнять физические упражнения; формирует основы здорового образа жизни. Она в то же время повышает эмоциональный тонус, что является результатом «мышечной радости от движения в коллективе сверстников, снимает психологическое напряжение от расставания с родителями, собирает внимание, дисциплинирует поведение», создает бодрое, жизнерадостное настроение и способствует более быстрому вхождению организма в работу.

Чтобы зарядка вошла в привычку у детей, она должна увлекать их и приносить радость.

Она должна проводиться живо, интенсивно, привлекательно. Для создания устойчивой мотивации дошкольников к выполнению утренней гимнастики необходимо подбирать интересные формы проведения и использовать разнообразный инвентарь. Рассмотрим подробнее, какой бывает зарядка в детском саду, кроме традиционной.

В работе с детьми младшего и среднего дошкольного возраста используются преимущественно:

- Сюжетные формы
- Игровые формы
- Комбинированные формы

В старшем дошкольном возрасте утренняя гимнастика проводится в форме:

- Круговые тренировки
- Оздоровительный бег на полосе препятствий с использованием нетрадиционного оборудования
- Ритмическая гимнастика
- На степ-платформах
- Тематического характера

При составлении и проведении утренней гимнастики в нетрадиционной форме, следует учитывать структуру традиционной утренней гимнастики и не нарушать ее.

- Вводная часть: различные виды ходьбы, прыжки, бег
- Основная часть: комплекс общеразвивающих упражнений
- Заключительная часть: спокойная ходьба, дыхательные упражнения

Примерная продолжительность гимнастики в минутах:

- В младших группах 4 – 6 минут
- В средних группах 6 – 8 минут

- В старших группах 8 – 10 минут
- В подготовительных группах 10 – 12 минут

Рассмотрим подробнее.

В работе с детьми младшего и среднего дошкольного возраста используются преимущественно:

Сюжетная утренняя гимнастика строится на обыгрывании какого – либо сюжета, например: «Машина», «В лесу», «В зоопарке» и т. д. в такие комплексы подбираются сюжетные общеразвивающие упражнения, объединенные одной сюжетной линией. Циклические упражнения для вводной части носят имитационный характер и передают действия (*или деятельность*) героя в соответствии с сюжетом, с использованием стихотворений, потешек, прибауток.

Игровая утренняя гимнастика состоит из хорошо знакомых подвижных игр разной интенсивности. Она отличается от традиционной интересным содержанием, используются игры, музыкальное сопровождение, радостная атмосфера, положительные детские эмоции. Все это способствует активизации двигательной активности детей.

Для вводной части подбираются подвижные игры средней и малой подвижности. В основной части – игра высокой подвижности, направленная на совершенствование разных видов основных движений. В заключительной части включают игру малой подвижности на восстановление дыхания и приведении всех функциональных систем организма в норму.

Комбинированная утренняя гимнастика включает в себя подвижные и хороводные игры, танцевальные и ритмические движения, ОРУ и т. д. Такие комплексы, как правило, имеют характер итоговых.

В работе с детьми старшего дошкольного возраста используются:

Ритмическая гимнастика - построена на комплексе упражнений, танцевальных движений, упражнений игрового стрейтчинга. Комплекс содержит разминку из циклических движений, танцевальных движений и хороводов. Нагрузка на организм ребенка в таких упражнениях очень высока, т. к. он выполняет одновременно два сопутствующих движения (*например*: присядка с разведением рук). Заключительная часть утренней ритмической гимнастики включает в себя упражнения средней интенсивности. Утренняя ритмическая гимнастика несет большую физическую и эмоциональную нагрузку, проводится всегда под музыку и очень нравится детям. Регулярное выполнение упражнений в ритме танца повышает бодрость, улучшает осанку, способствует всестороннему развитию детей, приучает к чувству ритма, формирует интерес к занятиям утренней гимнастикой.

Утренняя гимнастика тематического характера интересна для детей старшего дошкольного возраста. Цель этих зарядок – заинтересовать так, чтобы получая новую информацию или вспоминая старую, он выполнял бы все это в движениях. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится его понимать и осознавать. Утреннюю гимнастику тематического характера отличают интересное содержание, музыкальное сопровождение, радостная атмосфера, положительные детские эмоции и красивая образная речь взрослого.

Утренняя гимнастика в форме оздоровительной пробежки на полосе препятствий с использованием нетрадиционного оборудования проводится в теплое время года и включает в себя чередование различных видов бега, ходьбы, подскоки и дыхательные упражнения. При этом педагог постепенно увеличивает расстояние, интенсивность, время, подбирает задания, которые нужно выполнить по ходу движения. Важно правильно дозировать нагрузку, учитывая возрастные и индивидуальные особенности ребенка и погодные условия.

Круговая тренировка состоит в основном из циклических и основных видах движений. Дети выполняют задания, двигаясь по кругу, от одной станции к другой. Такой вид гимнастики требует от ребенка высокого уровня самостоятельности и проводится в основном в старшем дошкольном возрасте.

Здоровьесберегающие технологии, используемые, как элемент утренней гимнастики:

- Подвижные и малоподвижные, хороводные игры
- Психогимнастика
- Корригирующая гимнастика
- Дыхательная

- Гимнастика для глаз
- Игровой самомассаж
- Ритмопластика
- Пальчиковая
- Релаксация

Рассмотрим подробнее.

Гимнастика для глаз формирует у детей дошкольного возраста представления о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Для того чтобы гимнастика для глаз была интересной и эффективной, она проводится в игровой форме, в которой дети могут проявить свою активность. Она улучшает циркуляцию крови, укрепляет мышцы глаз, снимает напряжение, предупреждает утомления. Главное правило данной гимнастики состоит в том, что двигаться должны только глаза, а голова остается в неподвижном состоянии. Все упражнения нужно делать стоя. Обычно образец выполнения каждого действия показывает воспитатель, а дети повторяют за ним. Часто такая гимнастика имеет стихотворное сопровождение.

Психогимнастика используется в детском саду для развития эмоциональной сферы ребенка, укрепления его психического здоровья. Цель психогимнастики заключается в проведении психофизической разрядки, развитии познавательных психических процессов, нормализации состояния у детей с неврозами или нервно-психическими расстройствами. Психогимнастика, как элемент утренней гимнастики, предполагает разыгрывание: этюдов с использованием мимики и пантомимы, на изображение эмоций или качеств характера.

Дыхательная гимнастика способствует выработке правильного дыхания, предупреждению простудных заболеваний, улучшает работу внутренних органов, активизирует мозговое кровообращение, повышает насыщение организма кислородом, тренирует дыхательный аппарата; восстанавливает душевное равновесие, помогает успокоиться; развивает речевое дыхание. В ходе выполнения упражнений нужно особое внимание уделять характеру производимых вдохов и выдохов. Следует учить детей вдыхать через нос (вдохи должны быть короткими и легкими), а выдыхать через рот (выдох долгий).

Корригирующая гимнастика (для профилактики нарушения осанки, плоскостопия) обязательно включается в утреннюю гимнастику. Форма проведения зависит от поставленной задачи и возраста детей. Упражнения носят игровой, сюжетный характер, способствуют укреплению мышц спины, плечевого пояса, брюшного пресса – «мышечного корсета».

Пальчиковая гимнастика – это зарядка для мелкой моторики рук. Игры с пальчиками развивают мозг ребенка, стимулируют развитие речи, творческие способности, фантазию малыша. Простые движения помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и расслабить мышцы всего тела. Они способны улучшить произношение многих звуков, чем лучше работают пальцы и вся кисть, тем лучше ребенок говорит.

Ритмопластика - это инновационный метод работы с детьми, который основан на выполнении ими под музыку специальных пластичных движений, имеющих оздоровительный характер. Цель ритмопластики: восполнение «двигательного дефицита», развитие двигательной сферы детей, укрепление мышечного корсета, совершенствование познавательных процессов, формирование эстетических понятий. Физические упражнения должны выполняться в медленном темпе с широкой амплитудой.

Стретчинг — комплекс упражнений на растяжку и гибкость под музыку, создающую хорошее настроение. Можно включать упражнения в утреннюю гимнастику, особенно полезно детям, имеющим проблемную осанку и склонность к плоскостопию.

Самомассаж, точечный массаж – это выполнение поверхностного поглаживания, похлопывания рук, ног, головы. Основная цель – снятие нервного напряжения, общее расслабление, улучшение работы внутренних органов и систем жизнедеятельности. Все упражнения должны выполняться с позитивным настроем и приносить удовольствие, в противном случае эффект от них будет незначительным.

Подвижные игры разного уровня подвижности — используются в игровой гимнастике, в заключительной части утренней гимнастики (малоподвижные игры и хороводы). Игры выбираются в зависимости от возраста детей; развивают ловкость, координацию, благотворно воз-

действуют на эмоциональный настрой, стимулируют активность, способствуют бодрости тела и духа.

Релаксация – это состояние покоя, связанное с мышечным расслаблением. Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом.

Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии. С этой целью в своей работе мы используем специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Рекомендуется использовать классические музыкальные произведения (Моцарт, Шопен), звуки природной среды.

Речевки, обычно, используем в конце утренней гимнастики. Дети любят речёвки. Проговорить или прокричать девиз хором — это весело, как минимум. А главное, ощущается чувство сплочённости группы, благодаря не только произнесённой всеми вместе фразой, но и работе над общей важной целью — поддержанием здоровья.

Утренняя гимнастика с использованием нетрадиционного оборудования. Это хорошо знакомые детям ОРУ, которые проводятся с использованием нетрадиционного оборудования, изготовленного своими руками.