

Консультация для родителей

Подготовила инструктор по физической культуре Вокарева Д.К

Виды утренней гимнастики и возможности её использования

Утренняя гимнастика

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 6-7 упр., 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 игрового характера 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. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. Дети старших группах сами выбирают и проводят понравившиеся игры.

Гимнастика с использованием полосы препятствий с постепенным увеличением нагрузки, с включением разных видов движений и их темпа, создаются разные полосы препятствий с использованием мягких модулей. Преодоление комбинированных препятствий способствует закреплению и совершенствованию умений и навыков, развивает физические качества, вызывает интерес и доставляет радость детям.

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, стойкой, парами) важным дополнением является атрибутика, которая делает ритмику более эффективной, а также развивает у детей мелкую моторику.

Структура утренней гимнастики.

В любом из видов гимнастики должна сохраняться структура.

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

Основная: ОРУ, полоса препятствий, игры, танцы.

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

В начале утренней гимнастики дается ходьба (обычная, с высоким подниманием колен и другие виды) это помогает организовать детей, сосредоточить их внимание. 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.

возраст	младший	средний	старший	подготовительный
Время бега	10-20с.	20-25с.	25-30с.	30-40с.

эти нормы могут быть изменены в зависимости от состояния здоровья, развития, физической подготовленности.

В гимнастику включаются разные виды прыжков: на одной, двух ногах, на месте с продвижением вперед, в разных направлениях.

Перепрыгивание через предметы, выпрыгивание в обруч и выпрыгивание из него. Прыжки могут чередоваться с полуприседами.

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

Возраст детей	количество	Число повторений
Младший	3-4	3-4-раз
2младший	4	4-5 раз
средний	4-5	5-6 раз
старший	5-6	6-8 раз
подготовительный	6-8	8-12

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. Построение детей, что бы они ни мешали друг другу.

В старших группах количество упражнения с предметами уменьшается, так как усложняются сами упражнения. Дети их могут выполнять самостоятельно по названию и 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.

Также ОРУ можно заменить бегом.

В конце гимнастики после бега в сочетании с ходьбой выполняются упражнения на дыхания.

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.