

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ



ЧТО ТАКОЕ УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА?

- *Утренняя гимнастика - одна из главных форм режима пребывания воспитанников в ДООУ Она является важным компонентом двигательного режима.*

Задачи:

- *«разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад,*
- *стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, (усиливаются все физиологические процессы — дыхание, кровообращение, обмен веществ, что создает условия для увеличения работоспособности.)*
- *способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.*



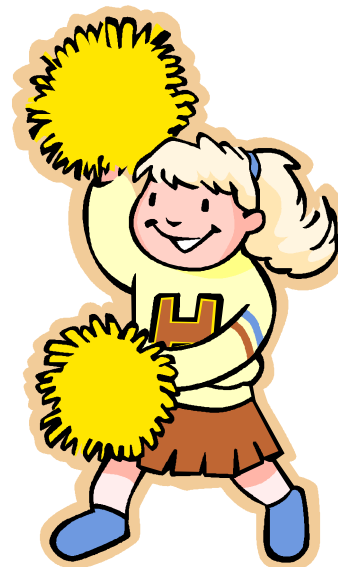


КАК ДОЛЖНА ПРОХОДИТЬ УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

- Утренняя гимнастика (зарядка) должна проводиться в хорошо проветренной комнате, а если позволяют условия – на свежем воздухе.
- Выполнять упражнения следует в легкой, не стесняющей движения одежде. При выполнении зарядки необходимо следить за самочувствием и правильным дыханием во время упражнения.
- Для регулирования нагрузки при занятиях зарядкой важное значение, как вспомогательное средство имеет самоконтроль – наблюдение за физическим состоянием



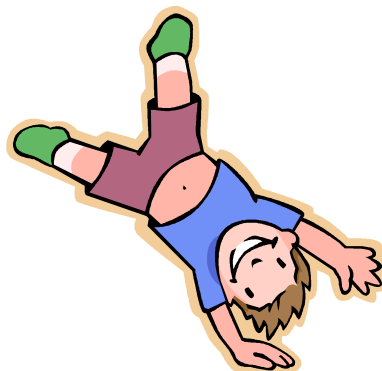
- *Хорошо делать зарядку под бодрую, ритмичную, но негромкую музыку.*



ПОЛЬЗА УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ



- Помогает быстрее проснуться;
- Улучшает общее самочувствие;
- Дает заряд бодрости, помогает наполнить свой день энергией;
- Повышает настроение и работоспособность;
- Укрепляет здоровье;
- Улучшает подвижность суставов;
- Активизирует все процессы в организме;
- Помогает поддерживать хорошую фигуру;
- Продлевает жизнь;



Продолжительность проведения утренней гимнастики в разных возрастных группах

- во второй младшей группе — 5—6 мин;
- в средней группе — 6—8 мин;
- в старшей группе — 8—10 мин;
- в подготовительной к школе группе — 10—12 мин.



УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА СОСТОИТ:

- Вводная часть
- Основная (общие развивающие упражнения)
- Заключительная



ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

- Спокойная ходьба, переходящая в медленный бег.
- Сочетание видов ходьбы: на носках, на пятках, на наружном и внутреннем крае стопы.
- Ходьба с продвижением вперед (Дыхательные упражнения по необходимости)



ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

- Упражнения, укрепляющие мышцы плечевого пояса, рук и спины;
- Упражнения для укрепления мышц туловища и ног;
- Прыжки



ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- *Дыхательные упражнения;*
- *Ходьба на месте или с продвижением вперед.*



ТРЕБОВАНИЯ К ПОДБОРУ ОРУ

- упражнения должны быть для всех групп мышц, из разных исходных положений, разной интенсивности, темпа; с различными пособиями, ритмично-музыкальным сопровождением, в

различных построениях и обязательно интересными для детей;

- Один комплекс используется 10-14 дней, с последующей заменой 2-3 новых упражнений;

- Как только дети освоят упражнение, вводится хороший энергичный темп. Целесообразно время от времени (через 2-3 месяца) возвращаться к повторению комплекса или брать их за основу для составления комплекса из упражнений с предметами;

- Спортивный инвентарь раскладывается заранее;

- Педагог выполняет движения, стоя перед группой, зеркально, что облегчает занимающимся копировать упражнения.





- Общеразвивающие упражнения рекомендуется укладывать в счет. Чаще всего на 4 и 8 счетов;
- Последовательность упражнений постоянна: сначала для плечевого пояса и рук, затем для туловища и ног;
- На протяжении всей утренней гимнастики педагог неоднократно привлекает детей к их выправке, осанке, напоминает о дыхании, оказывает физическую помощь отдельным детям, делает указания, подбадривает (особенно детей младшего возраста);
- В процессе утренней гимнастики воспитатель следит, чтобы каждое упражнение заканчивалось хорошим выпрямлением туловища, что способствует укреплению мышц, поддерживающих прямое положение тела, а также закреплению навыка правильной осанки.



ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

- Бег – 20-30 сек. (начало года), 40 сек.
- Построение – круг;
- Кол-во упражнений – 4
- Дозировка – 4-5 раз;
- Включаются упражнения - для укрепления мышц плечевого пояса и рук (типа потягивания и дыхательных), ног, спины, живота и всего туловища;
- Пособия - упражнения с флажками, погремушками, кубиками, лентами.



ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕРМИНОЛОГИИ

- Имитационный характер упражнений
- Проводятся в игровой форме.
- Показ упражнения педагог сопровождает пояснениями, обращает внимание детей на главное звено и направление движения (вытянули руки вперед – показали ладошки) (подняли руки вверх, потянулись к солнышку)

«Идем как лошадки»,

«Прыгаем как зайки»

«Поставили ноги врозь, руки на пояс, как часики тикают: тик-так»



ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

- Проговаривая исходное положение педагог следит, чтобы ребенок по возможности занял необходимое исходное положение.
- Добиваясь сходства движения с образцом в общих чертах, педагог следит за тем, чтобы оно выполнялось указанным способом (наклоняться вперед, не сгибая ноги в коленях; не только поднять мяч над головой, но и посмотреть на него).



ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

- Бег – 30-40 сек. (начало года), 60 сек
- Построение – круг (начало года);
2 колонны
- Кол-во упражнений – 4-5
- Дозировка – 5-6 раз;
- Включаются упражнения в ходьбе, беге, подскоки на месте, для укрепления мышц плечевого пояса и рук, шеи, ног, живота, спины;
- Пособия - с флажками, кубиками, ленточками, обручами малого размера, палками, круговой веревкой.



ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕРМИНОЛОГИИ

- Пояснение сочетается с наглядностью.
- Упражнения носят имитационный характер «Руки на пояс, с высоким подниманием бедра, как лошадки идут»
- Техника упражнения предварительно не объясняется. Педагог сразу выполняет действие и проговаривает направление движения: «Руки вперёд, в стороны, вверх, опустили» «Ноги врозь, руки на пояс, как часики тикают: тик-так» «Сели, руки назад поставили. Ноги вместе, ноги врозь....»
- II половина года: вводятся распоряжения Примите исходное положение», «Выполняйте упражнение, как я», «Закончить упражнение».



ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

- Постепенно приучать детей действовать одновременно, в общем, для всех темпе.
- Во время выполнения упражнений педагог более настойчиво приучает детей к правильному положению корпуса во время выполнения упражнений.



ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

- Бег – 30-40 сек. (начало года), 60 сек
- Построение – 2 колонны
- Кол-во упражнений – 5-6
- Дозировка – 5-6 раз;
- Пособия - с обручами, гимнастическими палками, мячами разного размера, скакалками, круговой веревкой, ленточками.

Особенности использования терминологии

- команды



ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

- Педагог добивается точности положения тела, четкого соблюдения направлений движений, умения выполнять упражнения в соответствии со счетом или с темпом музыкального сопровождения.
- Качество выполнения ОРУ достаточно высоко. Пояснение упражнения сочетается с наглядностью лишь в первые дни освоения комплекса.
- К показу воспитатель широко привлекает детей, хорошо владеющими данными движениями.



ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

- Бег – 50-60 сек. (начало года), 60-90 сек
- Построение – 2 колонны
- Кол-во упражнений – 5-6
- Дозировка – 6-8 раз;
- Пособия - с обручами, гимнастическими палками, мячами разного размера, скакалками, круговой веревкой, ленточками.

Особенности использования терминологии

- команды



ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

- Детей приучают проявлять высокую самостоятельность в выполнении упражнений.
- От ребенка 7 года следует требовать хорошего качества движений, он должен занимать четкие исходные и промежуточные положения, сохранять заданные позы, совершать движения с определенным напряжением



РУКОВОДСТВО ПЕДАГОГА

- В старших и подготовительных группах перед выполнением упражнения даётся команда «Исходное положение ПРИНЯТЬ!».
- В исходном положении подается команда: «Со мной упражнение начи-НАЙ!» Последнее слово команды произносится с небольшой паузой: начи-най (дополнительный сигнал к началу выполнения упражнения)
- Если необходимо прервать выполнение, подается команда: «ОТСТАВИТЬ!» Заканчивают упражнения по команде «СТОЙ!» или «Закончили». Данные команды подаются вместо последнего счета: «и-и раз, два, три, закончили». «На месте стой: раз, два»

СПОСОБЫ ПОКАЗА

- Способ обучения по показу. Преподаватель вначале показывает упражнение в целом. Затем подает команду: «Исходное положение ПРИНЯТЬ!». Делается пауза для исправления возможных ошибок.
- 2. Способ обучения по рассказу. Преподаватель объясняет упражнение, указывая исходное положение, и рассказывает, какие движения следует выполнять на счет «раз», «два» и т. д. При обучении данным способом подсказываются основные действия вместо подсчета, но в ритме и темпе упражнений. Например, вместо подсчета «раз-два-три-четыре» используются слова: «Наклон - выпрямиться - присесть - встать».



3. Способ – комбинированный: педагог объясняет технику выполнения и одновременно показывает упражнение. Дети смотрят. По команде педагога – вместе с ним выполняют упражнение.

4. Способ обучения по разделениям. Этот способ применяется при обучении более сложным по координации ОРУ, так как позволяет делать паузы между отдельными движениями для их уточнения и исправления ошибок. После команды: «Исходное положение «ПРИНЯТЬ!» - преподаватель подает команды, разделяя каждый счет паузами. Например: «Руки вверх, правую ногу назад на носок - ДЕЛАЙ РАЗ!», «Упор присев на левой, правую в сторону - ДЕЛАЙ ДВА!», «Сменить положение ног - ДЕЛАЙ ТРИ!», «Исходное положение - ДЕЛАЙ ЧЕТЫРЕ!»



ГЛОССАРИЙ

- **Стойка** - вертикальное положение тела с разным положением рук и ног.
- **Основная стойка:** ноги вместе, носки слегка развернуты, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, живот подобран, руки внизу, пальцы полусогнуты, касаются бедра, голову держать прямо.
- Для дошкольников: **Основная стойка:** ноги вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. (постоянно проговаривать положение не надо.) Положение рук может быть различным (основная стойка, руки на пояс или основная стойка, руки к плечам и т. п.).



- **Стойка ноги врозь** - ноги расставлены на ширину плеч (на шаг), носки слегка развернуты. Широкая стойка ноги врозь - ноги широко разведены в стороны.
- **Узкая стойка ноги врозь** - ноги расставлены врозь на расстояние, равное длине ступни. Стойка на коленях - колени, голени и вытянутые носки ног опираются на пол, туловище перпендикулярно полу.

- **Выпады**

Выпад выполняется выставлением ноги в любом направлении с одновременным ее сгибанием, туловище в вертикальном положении. **Выпад правой (левой)** - выставление ноги вперед с одновременным ее сгибанием, **Выпад вправо (влево)** - выставление ноги в сторону. **Выпад назад** - выставление ноги назад

○ Наклоны

Наклон - максимальное сгибание тела в тазобедренных суставах в любых направлениях (вперед, назад, в стороны).

○ Седы

Сед - положение сидя на полу или снаряде, ноги прямые. Основные разновидности седов: **сед ноги врозь, сед на пятках**. Положение рук и движение ими Возможные положения рук и движения ими указываются по отношению к туловищу.





*Начинаем подготовку!
Выходи на тренировку!
Чтоб здоровым, сильным быть,
Со спортом вы должны
дружить.*

*Утро начинай с зарядки,
В классе все держи в порядке.*

Утром делаешь зарядку?

Научи всех по порядку

Руки, ноги разминать

И здоровье поправлять!



В здоровом теле.



здоровый дух!