

Утренняя гимнастика в ДОУ (консультация для педагогов)

Макаева С.Ю., инструктор по ФК

Традиционный комплекс утренней гимнастики

Традиционный комплекс утренней гимнастики выполняется в следующей последовательности:

1. не продолжительная ходьба разного вида, постепенно переходящая в бег
2. непрерывный бег в умеренном темпе (до 1 мин)
3. перестроения (в круг, 2/3 через центр....)
4. упражнения общеразвивающего воздействия (как с пособиями, так и без них), дозировка в зависимости от возвратной группы
5. бег (30 сек) или подвижная игра
6. непродолжительная ходьба с дыхательными упражнениями.

Комплекс утренней гимнастики следует повторять в течение одной — двух недель в зависимости от сложности его содержания.

Утренняя гимнастика игрового характера

В нее могут быть включены 2-3 подвижные игры разной степени интенсивности (игра с бегом, с прыжками, с лазанием) или 5-7 общеразвивающих упражнений сюжетно имитационного характера (обыгрывание сюжета).

Утренняя гимнастика с использованием полосы препятствий (приложение 1)

Использование полосы препятствий позволяет предлагать детям упражнения с постепенным увеличением нагрузки, усложнять двигательные задания, включать виды движений с увеличением числа повторов и темпа движений, чередовать физкультурные пособия. Можно создать разные полосы препятствий с использованием разных моделей (приложение 1).

Утренняя гимнастика с включением оздоровительных пробежек

Этот тип утренней гимнастики проводится обязательно на воздухе, во время приема детей (не большими подгруппами по 5-7 человек). В начале детям предлагается короткая разминка, состоящая из 3-4 упражнений общеразвивающего воздействия. Затем делается пробежка со средней скоростью на расстояние 100 - 200 - 300 м (один - два раза в чередовании с ходьбой) в зависимости от индивидуальных возможностей детей и времени года. В конце предлагаются дыхательные упражнения.

Оздоровительный бег на воздухе

Оздоровительный бег на воздухе в среднем темпе является важнейшим средством воспитания общей выносливости у дошкольников.

Беговую дорожку можно располагать вокруг дошкольного учреждения, и делать ее длиной 250 м. Дети в среднем пробегают 1 круг за 1 мин. 40 сек. Для детей 5-6 лет (старшая группа) полная дистанция составляет 250-500 м, а для детей 6-7 лет (подготовительная группа) дистанция бега в течение учебного года постепенно увеличивается от 500 до 1000 м.

При проведении оздоровительного бега должен осуществляться индивидуально-дифференцированный подход к детям. Так, детям 5-6 лет с высоким и средним уровнями ДА предлагают пробежать два круга (500 м), а малоподвижным детям — один круг. Дети 6-7 лет с высоким и средним уровнями ДА пробегают 3-4 круга, а малоподвижные — 2 круга.

Методика оздоровительного бега с детьми имеет свои особенности.

Вначале проводится небольшая разминка, которая включает упражнения для различных групп мышц, разные виды ходьбы. В самом начале дети бегут «стайкой» (в количестве 5-6 человек). Первые 1-2 круга воспитатель бежит вместе с детьми, следя за индивидуальной длительностью бега детей, за их самочувствием. Уставшим детям предлагают сойти с дистанции, а других, наоборот, подбадривают и дают возможность проявить свою выносливость. Воспитатель находится то впереди, то сбоку, то сзади. Постепенно дети вытягиваются в колонну и бегут в равномерном темпе. Выносливым детям предлагают самостоятельно пробежать дополнительно один - два круга, при этом воспитатель контролирует самочувствие и состояние каждого ребенка.

Оздоровительный бег заканчивается постепенным замедлением темпа и переходом на обычную ходьбу с выполнением упражнений на дыхание, после этого в течение 2-3 минут выполняются упражнения на расслабление.

Во время оздоровительного бега воспитателю необходимо помнить несколько правил:

- при выборе дистанции для бега важно учитывать состояние здоровья и уровень двигательной активности детей;

- все дистанции для бега должны быть размечены (длина полукруга и одного круга);

- бег должен доставлять детям «мышечную радость» и удовольствие;

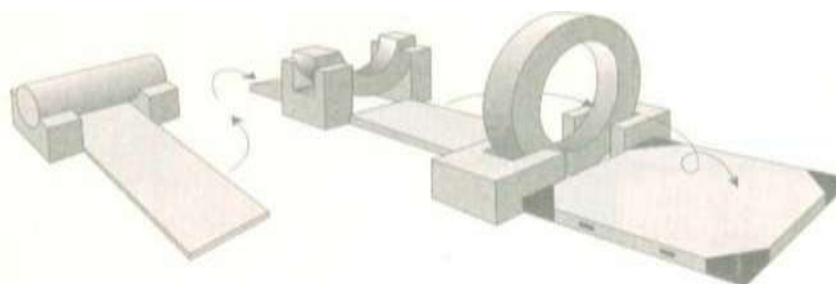
- следует вырабатывать у детей чувство скорости в беге, определенный темп, при этом желательно почаще бегать вместе с детьми (можно поставить более подготовленного ребенка ведущим);

- не забывать об использовании после оздоровительного бега упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания;

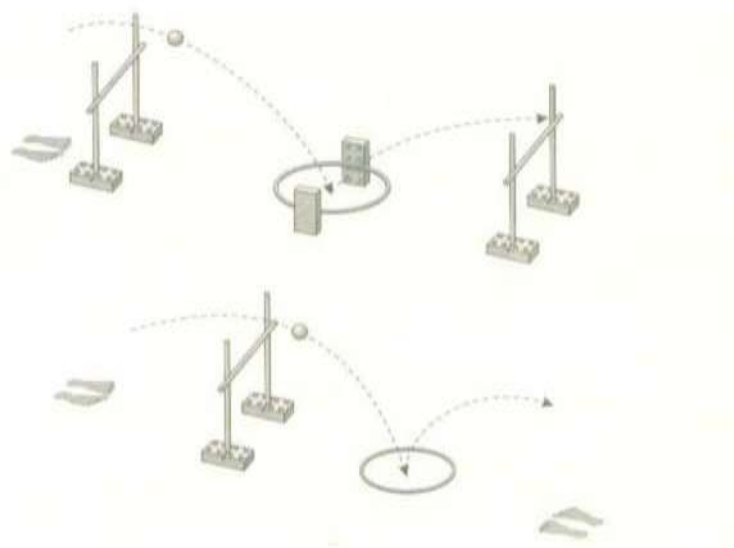
- желательно не прекращать пробежки в зимнее время года, но при этом следует сократить длину беговой дорожки, учитывая, что у детей утепленная одежда.

Примерные варианты утренней гимнастики с использованием полосы препятствий

1. вариант



2. вариант



3. вариант

