

Виды утренней гимнастики и возможности ее использования

Подготовительная группа

Утреннюю гимнастику неспроста называют ещё и зарядкой. Если в скором времени после пробуждения выполнить комплекс упражнений на все группы мышц, организм настроится на эффективную работу в течение всего дня. А если тренировка пройдёт под музыку и в увлекательной форме, то и настроение будет на подъёме! Гимнастика заряжает бодростью, энергией, чувством радости и удовлетворения. Это замечательное утреннее занятие и во многом традиция в дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ).

Утренняя гимнастика — часть режима двигательной активности детей. Она представляет собой комплекс физических упражнений для мышц и суставов. Зарядка для дошкольников часто дополняется элементами дыхательной гимнастики и пальчиковыми играми. Утренние упражнения могут сочетаться с приёмами закаливания. Кроме здоровьесберегающих функций, зарядка выполняет значимую роль в развитии психических процессов, коммуникативных способностей, расширении познавательных интересов. Утренняя гимнастика является одним из инструментов воспитания всесторонне развитой личности.

**Виды утренней гимнастики
подготовительной группе.**



1. 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 применяться ОРУ с пособиями

2. Гимнастика игрового характера:

Построенна 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.

Оздоровительная игра «Слушай хлопки» (5-6р)

Дети идут в колонне друг за другом.

Воспитатель хлопает в ладоши 1 раз – дети выполняют упражнение «Ласточка» (стоят на одной ноге, сохраняя равновесие, руки в стороны, вторая нога отведена назад, туловище наклонено вперед);

2 хлопка – «Рыбка» (лежа на животе ноги вместе, слегка приподнять; прогнут спину, вытянуть руки вперед);

3 хлопка – обычная ходьба.

Русская народная игра «Игровая» (5-6р)

Дети идут по кругу, в центре – ведущий. Дети говорят слова:

У дядюшки Трифона было семеро детей, семеро сыновей.

Они не пили, не ели, друг на друга смотрели.

Разом делали, как я!

При последних словах все начинают повторять движения за ведущим.

Кто лучше всех повторил движения, становится ведущим.

Башкирская народная игра «Юрта» (3-4р)

В игре участвуют 4 подгруппы детей, каждая из которых образует круг по углам площадки. В центре каждого круга стоит стул, на котором весит платок (1х1 м). Дети идут по кругу и поют:

Мы, веселые ребята,
Соберемся все в кружок.

Поиграем и попляшем

И помчимся на лужок.

На мелодию без слов дети бегают врассыпную. На конец музыки дети бегут к своим стульям и натягивают платок над головой, чтобы получилась крыша, юрта. Выигрывает группа, которая первая справиться с заданием.

Русская народная игра «Жмурки» (3-4р)

Одному из играющих - «жмурке»- завязывают глаза, поворачивают вокруг себя несколько раз, затем спрашивают:

- Кот, кот, на чем стоишь?

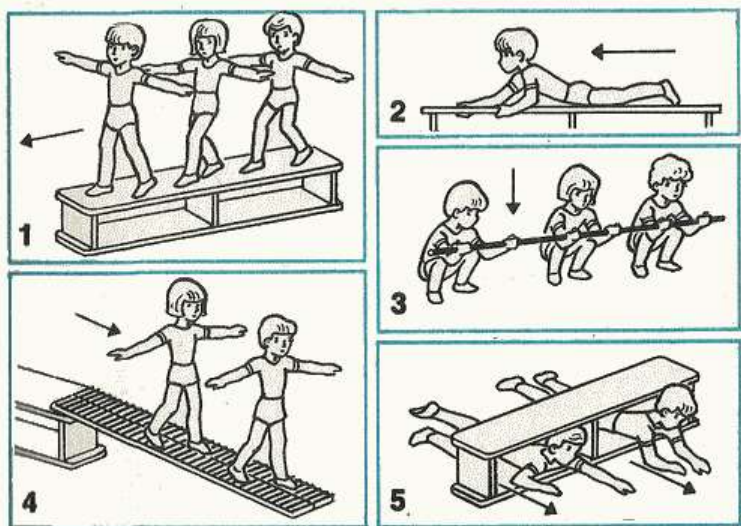
- На квашне.

- Что в квашне?

- Квас.

- Лови мышей, а не нас.

После слов участники разбегаются, «жмурка» их ловит. Кого он поймал, тот становится «жмуркой». Пойманного игрока «жмурка» должен узнать и назвать по имени, не снимая повязки.



3. 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.

4. Гимнастика на тренажерах

Дает оздоровительный эффект за относительно небольшой период времени. Помогает решить проблему дефицита пространства, позволяет детям выполнять их любимые движения. Работа на тренажерах является прекрасным средством для развития органов дыхания и всех групп мышц.



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



- **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;
- -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 перегрева организма;