

Мастер – класс проведения утренней гимнастики

Подготовила:
инструктор по
физической культуре Ландик А.Н.

Актуальность:

В связи с решением приоритетных задач государства . о сохранении здоровья населения, одним из основных направлений работы педагогов ДОУ является сохранение и укрепление здоровья дошкольников.

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

Цель:

- Ознакомить педагогов с современной терминологией; приемами и подходами во время проведения утренней гимнастики в ДОУ, направленных на сохранение и укрепление здоровья, совершенствование двигательных навыков детей.
- Формировать умение педагогов организовать и провести утреннюю гимнастику, вызывающую у детей интерес к занятиям физической культуры и спорта.

Задачи:

- Осветить задачи и значение утренней гимнастики
- Определить содержание утренней гимнастики в соответствии с возрастными потребностями и возможностями детей
- Представить методику проведения утренней гимнастики с педагогами в форме мастер – класса.

Значение и задачи утренней гимнастики для дошкольников

Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей. Утренняя гимнастика хотя и непродолжительна по времени, однако оказывает огромное оздоровительное влияние. По данным врачей- гигиенистов, утреннюю гимнастику можно назвать еще вводной, поскольку она ускоряет вхождение организма в деятельность. Перед утренней гимнастикой стоят совершенно особенные задачи: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств детей, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия. Кроме того, утренняя гимнастика ежедневно компенсирует до 5% суточного объема двигательной активности детей. В детском саду утренняя гимнастика по режиму дня проводится до завтрака после уже достаточно активной, разнообразной деятельности детей. (Продолжительность, характер, содержание утренней гимнастики, дозировка упражнений различны для детей разных возрастных групп). В

данных условиях гимнастика преследует еще и цели организации детского коллектива, переключения внимания детей от свободных, индивидуальных игр к совместным видам деятельности. Вследствие одновременной совместной умеренной двигательной деятельности более возбужденные дети, которые успели уже побегать, попрыгать, успокаиваются, а малоактивные – активизируются. Все это создает ровное, бодрое настроение у всех детей, готовит их к последующим занятиям. Таким образом, утренняя гимнастика становится неотъемлемым организующим моментом в режиме дня, приучает детей к определенной дисциплине, порядку.

Структура утренней гимнастики:

1. Вводная часть: упражнения для профилактики плоскостопия, ходьба.
2. Основная часть – общеразвивающие упражнения; быстрый бег, прыжки на месте.
3. заключительная часть – ходьба, танцевальные движения, специальные дыхательные упражнения с медленным продолжительным выдохом в виде чтения четверостишия на одном-двух вдохах или игровые упражнения («шина спустилась», «мяч лопнул»).

Утренняя гимнастика может быть проведена в виде игр и игровых упражнений. Для пика физической нагрузки проводится подвижная игра высокой интенсивности, а заканчивается утренняя гимнастика малоподвижной игрой. Утренняя гимнастика проводится на воздухе в теплое время года, а при соответствующих условиях – в течение всего года. Прыжки и скоростной бег могут быть заменены бегом на выносливость.

Первые умения самостоятельного выполнения утренней гимнастики могут быть сформированы с помощью задания-поручения ребенку провести с другими детьми то или иное упражнение. Например, если в комплексе 6 упражнений, то из группы приглашаются шесть детей. Они встают в шеренгу перед остальными, и каждый выполняет только свое упражнение из комплекса. Затем одному ребенку поручается провести весь комплекс утренней гимнастики. Дозировку нагрузки определяет музыкальное сопровождение. Впоследствии можно поручить детям провести утреннюю гимнастику в выходные дни с родителями или братьями и сестрами (после соответствующей работы с родителями), а затем попросить их рассказать об этом в детском саду. Утренняя гимнастика в детском саду начинается с разминки, цель которой разогреть мышцы и суставы и подготовить тело к выполнению комплекса более сложных упражнений. Если спросить у детей, почему мы начинаем утреннюю гимнастику с разминки, они вряд ли нам ответят, даже подготовишки, не говоря уже про малышей. Потому что они не знают! Им про это ни кто никогда не говорит! Умственный тип обучения здесь западает. Дети выполняют то, что от них просят, им нравится заниматься физкультурой, дошкольников увлекает сам процесс деятельности (ведущая деятельность — игра). И получается, что делать-то ребенок делает, а что делает, зачем, для чего — абсолютно не понимает (ему сейчас это и не важно). Но по мере взросления, ребенок начинает вести все более статичный образ жизни, значимым становится не процесс, а результат (ведущая деятельность — учебная). И упущенное в дошкольном детстве формирование осознанности приводит к тому, что ребенок не видит смысла в физической культуре, тем более если это нудные, трудные и скучные уроки физкультуры в школе. Выход один: в процессе работы с дошкольниками постоянно комментировать выполняемые действия, постоянно обращать внимание детей на то, что они делают и что при этом чувствует их тело. Как разогреваются пальчики на ногах во время ходьбы, как тепло поднимается по ножкам, как становятся мягкими и эластичными

мышцы и т.п. Конечно, дошкольники еще не смогут распознать такие тонкие ощущения, но тут на помощь приходит детская фантазия. То, что не почувствуют, они придумают и это будут первые шаги на пути к осознанности, к пониманию своего организма, к умению уловить то комфортное состояние, которое дает телу физическая нагрузка. Что касается физического обучения — это четкая, слаженная система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ и семье. Здесь очень важно понимание и поддержка со стороны семьи.

Эмоциональное обучение — это радостные, положительные эмоции от процесса и результата деятельности. В целом в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ эмоциональный компонент реализуется за счет активного отдыха, досугов, праздников и развлечений в детском саду. В утренней же гимнастике в детском саду эмоциональный компонент может быть достигнут за счет включения физических упражнений, освоенных в процессе учебной работы и обновленных введением неожиданных условий, необычных пособий и способов организации. Это могут быть самые разнообразные виды нетрадиционной утренней гимнастики: гимнастика по сюжету литературного произведения, в виде сюжетно-ролевой игры или игры-путешествия, зарядка в загадках, зарядка в стихах, с необычными предметами и т.п. Предлагаю Вашему вниманию утреннюю гимнастику в стихах в форме игры – путешествия «Поездка в лес» Метод – игра «Заморочки из бочки» (педагог вытаскивает из коробки вопрос, находит верный ответ или исключает неверный) 1.Продолжительность утренней гимнастики в младшей группе составляет: А)4-7 мин. Б)7-8 мин. В)6 мин. Г)10 мин. 2.Количество упражнений входящих в утреннюю гимнастику в младшей группе составляет: А)3-4 Б)4-5 В)5-6 3.По какой причине выбран данный комплекс (найдите неверный ответ): А) доступный; Б) разнообразный; В) умеренный; Г) сложный; 4.Какие существуют виды гимнастики (найдите неверный ответ): А) художественная; Б) ритмическая; В) акробатика; 5.Какие формы использовались в данном комплексе : А) традиционная форма; Б) обыгрывание какого-нибудь сюжета; В) игрового характера; Г) с использованием элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений.

Конспект утренней гигиенической гимнастики (на примере старшей группы)

Дети выстраиваются в одну шеренгу.

Преподаватель: Становись! Равняйся! Смирно! На пра-во! Раз-два! В Обход на лево шагом марш! (дети поворачиваются на право и выполняют марш по кругу)

О.М.У.: ногу поднимать выше, спина прямая, руки сгибать и разгибать в локте, взгляд вперед, не топает, наступаем на носок и плавно переходим на пятку, держим дистанцию

Ходьба на носках, руки вверх!

О.М.У.: тянемся руками вверх, спина прямая, на носки поднимаемся как можно выше

Обычная ходьба (или марш)!

Ходьба на пятках, руки в стороны!

О.М.У.: руки натянуты, спина прямая, голову вниз не опускаем, взгляд вперед

Обычная ходьба!

Медленный бег, марш!

О.М.У.: руки согнуты в локтях, дышим носом, держать дистанцию

Бег с захлестыванием голени руки на пояс, марш!

О.М.У.: ногу захлестывать выше, носок тянуть, спина прямая, держать дистанцию

Медленный бег, марш!

Шаром, марш!

Упражнение на восстановление дыхания. Поднимаем руки через стороны вверх – вдох через нос, опускаем руки вниз – выдох через рот!

О.М.У.: вдох и выдох выполнять медленно

Малой змейкой, марш!

О.М.У.: держать дистанцию, доходить от линии до линии

Направляющий на месте! (направляющий выполняет марш на месте, на котором педагог дал команду, все остальные выполняют ходьбу пока не окажутся в одной шеренге)

В колонны по три марш! (дети перестраиваются в колонны по три)

(Когда все дети перестроятся, необходимо дать команду для остановки : на месте стой раз-два!)

На вытянутые руки назад разом-кнись! (дети размыкаются)

Кру-гом раз-два!

О.Р.У.

1. И.П. руки внизу, ноги врозь. 1 – правую руку к плечу, 2 – левую руку к плечу, 3 – правую руку вниз, 4 – левую руку вниз. И.П. принять, упражнение с правой руки начи-най!

О.М.У.: руки натянуты, спина прямая

2. И.П. руки к плечам, ноги врозь. 1 – поворот туловища в правую сторону, правую руку отвести в сторону, 2 – И.П., 3 – поворот туловища в левую сторону, левую руку отвести в сторону (или можно сказать то же в левую сторону), 4 – И.П. И.П. принять, упражнение в правую сторону начи-най!

О.М.У.: спина прямая, отводить в сторону прямую натянутую руку, ноги не отрывать, поворот выполнять только туловищем

3. И.П. руки за спиной, узкая стойка ног (или ноги в узкой стойке). 1 – поднять правую ногу согнутую в колене, носок тянем, руки отвести прямые в стороны, 2 – И.П., 3 – то же самое с левой ногой, 4 – И.П. И.П. принять, упражнение с правой ноги начи-най!

О.М.У.: спина прямая, не наклоняться вперед, носок тянуть, руки натянуты, ногу поднимаем выше

4. И.П. руки на поясе, узкая стойка ног. 1 – вынести прямые руки в стороны, 2 – присед, руки вперёд, 3 – встать, руки в стороны, 4 – И.П. И.П. принять, упражнение начи-най!
О.М.У.: руки натянуты, пятки не отрывать, спину держать прямо
5. И.П. О.С. (основная стойка – ноги вместе, руки внизу, основную стойку можно не описывать). 1 – прыжок руки в стороны, ноги врозь, 2 – И.П. И.П. принять, упражнение начи-най!
О.М.У.: прыжок выполнять на носки и плавно переходить на пятки
6. И.П. О.С. Марш на месте! И.П. принять, упражнение начи-най!
7. Упражнение на восстановление дыхания. Поднять руки вверх через стороны сделать вдох через нос, опустить руки через стороны вниз – выдох через рот!
О.М.У.: вдох и выдох выполнять медленно

Кру-гом, раз-два!

Сом-кнись!

О.М.У.: держим дистанцию

В колонну по одному шагом марш!

Направляющий на месте (когда все подойдут и будут выполнять марш на месте, колонну остановить командой) На месте стой, раз-два!

На ле-во, раз-два!

Становись! Равняйся! Смирно!

И.П. – исходное положение

О.С. – основная стойка

О.М.У. – общие методические указания