

Консультация для воспитателей

«Основные требования к организации и проведению утренних зарядок»

I. Значение утренней зарядки для дошкольников

Основная задача утренней зарядки — перевести ребенка в бодрое состояние, активизировать и содействовать переходу к более интенсивной деятельности. Благодаря утренней гимнастике усиливаются все физиологические процессы — дыхание, кровообращение, обмен веществ, улучшается питание всех органов и систем, что создает условия для увеличения работоспособности.

Утренняя зарядка создает организованное начало, ровное, бодрое настроение у занимающихся: сильно возбужденных детей успокаивают действия в заданном темпе, а малокровные дети втягиваются в определенный ритм работы. Поэтому после утренней гимнастики дошкольники более уравновешенны, лица их довольны и радостны. Повышая жизненный тонус организма, утренняя гимнастика создает благоприятные условия для дальнейшей деятельности, благотворно влияет на развитие организованности, дисциплинированности, выдержки.

Значение утренней гимнастики, прежде всего, определяется повышением жизнедеятельности всего организма. Работа мышечной системы активизирует сердечно-сосудистую, дыхательную системы, растормаживает нервную систему, способствует формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждает возникновение плоскостопия, создает условия для хорошей умственной работоспособности, для перехода к деятельному состоянию всего организма. Диктантный способ подачи заданий оживляет восприятие и внимание детей. Утренняя зарядка ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка, и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Кроме того, она обеспечивает организованное начало дня в детском саду, дает возможность переключить внимание воспитанников на совместные формы деятельности.

К организации, а также проведению утренней зарядки существует ряд определенных требований:

1. Гигиенические: выполнять утреннюю гимнастику следует в предварительно проветренной комнате или на открытом воздухе. В теплое время года зарядка проводится на открытом воздухе. Если в комплекс гимнастики включены упражнения, выполняемые на полу, необходимо использовать гимнастический коврик.
2. Педагогические: упражнения утренней гимнастики необходимо выполнять в определённой последовательности: в начале выполняются упражнения на потягивание, затем следует спокойная ходьба, переходящая в медленный бег. Ходьба и бег увеличивает частоту и

глубину дыхания, улучшает кровообращение. Далее следуют дыхательные упражнения. Затем поочередно делают упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища и ног. Дозировка нагрузки во время утренней гимнастики должна быть такой, чтобы дети испытывали чувство бодрости, а не усталости. В конце зарядки можно использовать специальные дыхательные упражнения с медленным продолжительным выдохом в виде чтения четверостишия на одном двух вдохах или игровые упражнения («Каша сварилась», «Снежинки» и др.). Гимнастика может быть проведена в виде игр и игровых упражнений (например, в дни праздников или утренников).

3. Организационные: для проведения утренней гимнастики необходимо предварительно разобрать комплексы физических упражнений, определить последовательность выполнения, дозировку и предварительно опробовать их. Предпочтение отдаётся динамическим упражнениям. Статические и натуживающие усилия нежелательны. **Число упражнений комплекса обычно колеблется от 8 до 12, каждое из них повторяется 10 -12 раз и более.** Комплекс утренней зарядки включает в себя три группы упражнений: 1) направлена на укрепление мышц плечевого пояса и рук; 2) на повышение гибкости позвоночника и укрепление мышц спины; 3) на укрепление мышц брюшного пресса, развитие мышц ног и свода стопы.
4. Требования к одежде: одежда для утренней гимнастики должна быть изготовлена из натуральных, легких, гигроскопичных материалов, на ногах — удобная обувь или носки. Можно заниматься и босиком. В приложении 19 СанПин 2.4.1.3049-13 приведена таблица рекомендованной одежды для занятий физкультурой на открытом воздухе.
5. Музыкальное сопровождение: утреннюю гимнастику с музыкальным сопровождением в детском саду следует начинать со второй младшей группы (именно в это время формируются музыкально-ритмические умения и навыки). Так как слуховое внимание неустойчиво, музыкальное сопровождение дается к отдельным упражнениям с использованием игровых образов (например, «воробышки прыгают»). Дети средней группы (4-5 лет) чувствуют ритм, силу звучания, поэтому музыка сопровождает каждое упражнение. Дети старшей и подготовительной группы достаточно развиты, способны к творчеству и выполнению движений под музыку разного характера. Музыкальные произведения должны соответствовать характеру движений определенного упражнения: ходьба, бег сочетаются с бодрой, энергичной музыкой; поскоки, подпрыгивания - с музыкой плясового характера; плавные движения, наклоны – с музыкой спокойного характера.

II. Основные требования к организации и проведению

утренних зарядок в младшей группе

В первой младшей группе впервые вводится в режим дня утренняя гимнастика. Ее проводят ежедневно со всеми детьми одновременно, продолжительность 4-5 минут. Поскольку на 3 году жизни многие дети не могут сразу включаться в организованную воспитателем деятельность и отстают во времени при выполнении заданий, к ним требуется очень тонкий и дифференцированный подход. Не следует настаивать на обязательном участии каждого в утренней гимнастике, не беда, если кто-то из детей не сразу начнет выполнять упражнение. Важно, чтобы это было сделано ребенком добровольно и по его собственному желанию.

Содержание утренней зарядки составляют 3-4 общеразвивающих упражнения, ходьба, бег. Начинается она с кратковременной ходьбы, чередующейся с медленным бегом и построением. Наиболее удобно на этом возрастном этапе построение в круг. Вводную и заключительную ходьбу дети могут выполнять подгруппами в определенном направлении, врассыпную или же друг за другом. Ходьбу следует проводить в спокойном и неторопливом темпе. Бег должен спокойным и легким: 20-30 секунд первая половина года и 40 секунд вторая половина.

Построившись, дети приступают к выполнению упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук (типа потягивая и дыхательных), ног, спины, живота и всего туловища. ОРУ воспитатель подбирает из числа рекомендованных для занятий, они носят имитационный характер и проводятся в игровой форме. Каждое упражнение повторяется 4-5 раз. Заканчивают утреннюю гимнастику спокойной ходьбой на месте или с продвижением вперед, чтобы снизить общее возбуждение организма. Каждые 2 недели новый комплекс упражнений. Как только дети осваивают 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.

Показ упражнения воспитатель сопровождает пояснениями, обращает внимание детей на главное звено и направление движения (вытянули руки вперед – показали ладошки). Следит, чтобы ребенок по возможности занимал необходимое исходное положение.

Игровая форма гимнастики вызывает у детей желание участвовать в ней.

III. Основные требования к организации и проведению

утренних зарядок в средней группе

Организация утренней гимнастики на 4 году жизни близка к организации ее в первой младшей группе. Если в начале года можно допустить, чтобы кто-то

из младших или вновь поступивших детей, не принимал участие в утренней зарядке, то уже через 1,5-2 месяца заниматься должны все. Нужно постепенно приучать детей включаться в двигательную деятельность без лишних напоминаний воспитателя. Продолжительность 5-6 минут, 4-5 отводятся на ОРУ.

В начале утренней зарядки дается кратковременная ходьба разными способами. Бег в начале года 30-40 секунд, вторая половина 50-60 секунд. Последовательность упражнений постоянна: сначала для плечевого пояса и рук, затем для ног и туловища. Широко распространены исходные положения: стоя, лежа, лежа на спине, животе, сидя. ОРУ повторяются 5-6 раз.

Воспитатель должен помнить, что на утренней гимнастике не происходит разучивание упражнений, важно следить за качеством движений детей, четкостью фиксируемых поз. Именно поэтому, важно обеспечивать высокую моторную плотность, проводить ее практически без пауз, не тратя время на подробное объяснение.

Добиваясь сходства движения с образцом в общих чертах, воспитатель 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).

Утренняя гимнастика в средней группе длится 6-8 минут. Включаются упражнения в ходьбе, беге, подскоки на месте, 4-5 упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и рук, шеи, ног, живота и спины. Педагог постепенно приучает детей действовать одновременно, в общем, для всех темпе. Исключения составляют некоторые упражнения, требующие проявления силы и координации движений (прокатить мяч вокруг себя). Во время выполнения упражнений педагог более настойчиво приучает детей к правильному положению корпуса во время выполнения упражнений.

Бег и подскоки являются обязательной составной частью всех комплексов утренней гимнастики.

IV. Основные требования к организации и проведению

утренних зарядок в старшей группе

В старшей группе утренняя гимнастика становится привычной. При подготовке к ней дети, оказывают большую помощь воспитателю: готовят необходимый инвентарь. Педагог следит за тем, чтобы дети быстро переодевались, не задерживали друг друга разговорами. Утренняя гимнастика со старшими дошкольниками проводится в физкультурном и (или) музыкальном залах 8-10 минут.

Упражнения в ходьбе должны быть разнообразными, проводится в разных построениях. Утренняя гимнастика содержит 5-6 ОРУ, в разных исходных положениях, с предметами и без.

В старшей группе важной задачей является воспитание у детей ответственного отношения к утренней гимнастике.

Воспитатель 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. Причем к показу воспитатель широко привлекает детей, хорошо владеющими данными движениями. Дети старшего дошкольного возраста быстро запоминают последовательность упражнений в комплексах. Они успешно проделывают их и без сопровождающего образца воспитателя. Это дает педагогу возможность ходить между рядами, оказывать индивидуальную помощь.

На протяжении всей утренней гимнастики педагог неоднократно привлекает детей к их выправке, осанке, напоминает о дыхании. Ежедневное участие детей помогает воспитывать у них привычку к систематическому выполнению.

V. Основные требования к организации и проведению

утренних зарядок в подготовительной группе

Продолжительность утренней гимнастики в подготовительной группе 10-12 минут. Комплексы существенно не отличаются от комплексов старшей группы. Количество повторений ОРУ 6-8 раз. Широко применяются упражнения с разнообразным инвентарем, оборудованием. Каждый комплекс повторяется в течение 2 недель.

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. Все это благоприятно для укрепления разных мышечных групп, формирования осанки.

Используемая литература:

1. Голицина, Н.С., Бухарова, Е.Е. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. – М.: Изд-во «Скрипторий 2003», 2006.
2. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3 – 7 лет). – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2003.

3. Сочеванова, Е.А. Комплексы утренней гимнастики для детей 3 – 4 лет: Методическое пособие. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005.
4. Харченко, Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3 – 5 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2008.
5. Останко, Л.В. Развивающая гимнастика для дошкольников. – СПб.: Издательский Дом «Литера», 2006.
6. Шорыгина, Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2004.
7. Куприянов, Н. Как делать физкультурную зарядку. – М. – Л.: Детгиз, 1952.