

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида села Пушанина Белинского района Пензенской области

Консультация для воспитателей

«Вариативные формы проведения утренней гимнастики»

Воспитатель: Горшенина Е.С.



Консультация для воспитателей

«Вариативные формы проведения утренней гимнастики»

В приобщении малышей к здоровому образу жизни особое значение имеет овладение ими основами гигиенической и физической культуры.

Задача физического воспитания дошкольников – сформировать у них устойчивую привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями. Важная роль в решении этой задачи отводится **утренней зарядке**.

Хотя **утренняя** зарядка в ДОУ и непродолжительна по времени, она компенсирует до 5% суточного объема двигательной активности детей и рассматривается как важный элемент двигательного режима. Ежедневное выполнение комплекса **утренней** зарядки – это тот минимум двигательной активности, который должен стать элементом личной физической культуры каждого ребенка.

Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей. У систематически занимающихся **утренней гимнастикой** пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность. Необходимость тотчас после пробуждения встать с постели и приступить к выполнению упражнений требует определенного волевого усилия, вырабатывает настойчивость, дисциплинирует детей.

Таким образом, перед **утренней гимнастикой** стоят следующие 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,
- способствовать **формированию правильной осанки**, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

Помимо традиционной **формы проведения утренней гимнастики** в виде обще развивающих упражнений на современном этапе разрабатываются **вариативные подходы**. **Утренняя гимнастика проводится в виде игры**, включает различные элементы ритмической, корригирующей **гимнастики**, танцевальные движения, полосы препятствий и т. д. Все это делается для того, чтобы внести разнообразие в процесс **проведения утренней гимнастики**, **формировать** у детей интерес к этому важному элементу режима дня.

Для придания эмоциональной окраски и с целью привитие интереса к физической культуре используются различные **формы проведения утренней гимнастики**: сюжетная, образно – игровая, с использованием элементов ритмической **гимнастики** и танцевальных движений, подвижных игр с разными уровнями подвижности, в **форме круговой разминки**, оздоровительно – беговая.

Сюжетная форма утренней гимнастики

Сюжетная **форма утренней гимнастики**, с вплетением элементов фольклора **проводится в форме** двигательного рассказа или сказки. («Колобок», «Теремок», «Деревянные ложки», «Любимые игрушки»). Фольклор как сокровищница русского народа позволяет разнообразить процесс физического **воспитания** и развития двигательной творческой инициативы детей путём нахождения новых **форм**. Это способствует повышению настроения во время выполнения физических упражнений.

Образная – игровая гимнастика

Образная – игровая **гимнастика** с использованием имитационных движений, стихов, потешек, загадок способствует не только развитию у детей гибкости, ловкости, координации движений, а также направлена на развитие артикуляционного аппарата, мелкой моторики рук, способствует **формированию** звуковой культуры речи и развитию интереса к разным движениям. В самом тексте игры заложено содержание разных двигательных действий.

Танцевально-ритмическая разминка

Танцевально-ритмическая разминка включает различные виды ходьбы, танцевальные шаги, подскоки и бег под музыку. Далее **проводится** музыкально-ритмическая разминка с элементами

народных и современных танцев, **гимнастические упражнения**. В конце гимнастики **проводятся** музыкальные игры и звуковая дыхательная гимнастика («Бубен», «Микрофон»).

Упражнений на основе ритмической гимнастики

Использование в **утренней гимнастике** упражнений на основе ритмической гимнастики, базирующихся на учете возрастных особенностей детей дошкольного возраста, позволяет повысить эффективность процесса физического **воспитания** и оказывает положительное влияние на состояние здоровья и динамику физической подготовленности, а также на **формирование** интереса детей к систематическим занятиям утренней гимнастикой.

Утренняя гимнастика в форме подвижных игр

Утренняя гимнастика в форме подвижных игр облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка. В неё включены 2-3 подвижные игры разной степени интенсивности («Ровным кругом», «Зверолов», «Магазин», легкий бег 1,5-2 минуты, построение в круг, пары, колонны, шеренги. Подвижные игры – наиболее действенный и результативный метод оздоровления и совершенствования организма ослабленных детей.

Утренняя гимнастика на полосе препятствий

Утренняя гимнастика на полосе препятствий позволяет предлагать детям упражнения с постепенным увеличением нагрузки, усложнять двигательные задания, включать разные виды движений. На занятиях **утренней гимнастики** на полосе препятствий обязательно введены специальные упражнения, способствующие развитию координационных механизмов нервной системы. Это упражнения в равновесии, прыжки по воображаемой прямой, с обеганием предметов, подлезаниями и многие другие.

В результате использования разнообразных **форм утренней гимнастики** у дошкольников преобладает мотив эмоциональной привлекательности, польза от совершаемых движений неизменно выше, когда они выполняют их охотно и радостно. Благодаря упражнениям с названиями, дети представляют образ того иного персонажа и стараются, как можно лучше, выразительнее передать его.

Таким образом мы можно утверждать, что **утренняя гимнастика** является одной из основных **форм физического воспитания детей**, поэтому должна **проводиться живо, интенсивно, привлекательно**. Но не стоит забывать, что лишь наличие регулярной адаптированной нагрузки позволит ребенку вырасти здоровым и сильным, а для этого необходимо соблюдать некоторые несложные правила, которые должны использоваться.

1. Упражнения для зарядки детей необходимо **проводить в одно и то же время**. Единственное исключение из правила — это болезнь ребенка.

2. Комплекс **утренней** зарядки для детей нужно **проводить до еды**, натощак.

3. Нужно хорошо **проветрить помещение**. Это позволит совместить **утреннюю зарядку** для детей с закаливанием.

4. При выполнении упражнений для зарядки очень важно следить за точностью и правильностью выполнения движений детьми, ведь именно правильное выполнение упражнений является залогом правильного и гармоничного развития суставов.

5. Также нельзя забывать о дыхании. Следить за тем, как ребенок дышит во время выполнения комплекса зарядки - нужно стараться не задерживать дыхание, дышать через нос, полной грудью, соразмеряя ритм дыхания с движениями.

6. Для того, чтобы было интереснее, комплекс **утренней** зарядки для детей нужно выполнять под музыку.

7. Кроме того, сложность упражнений, включаемых в **утреннюю зарядку для детей**, должна расти соответственно их физическому развитию и уровню подготовки. Не нужно слишком усердствовать — все-таки **утренняя** зарядка для ребенка должна быть если и не удовольствием, то уж точно не экзекуцией и не **проверкой на прочность**.