

Консультация для педагогов «Организация и проведение утренней гимнастики в детском саду»

Совокупность разнообразных форм физического воспитания в дошкольных учреждениях создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Одной из таких форм являются физкультурно-оздоровительные мероприятия, включающие утреннюю гимнастику, физкультурные минутки и закаливающие процедуры.

Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) – одна из наиболее распространенных форм применения физкультуры. Зарядка состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру. Проводимая обычно после сна, зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности (кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.). Зарядка мобилизует внимание занимающихся, повышает дисциплину (прививает гигиенический навык заниматься). Зарядка обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию.

Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время в гигиенической обстановке, правильно подобранные комплексы физических упражнений, растормаживают нервную систему детей после сна, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы. Поток импульсов, идущих в головной мозг от всех рецепторов – зрительного, слухового, опорно-двигательного, кожного, повышает жизнедеятельность организма в целом.

Регулярное проведение физических упражнений на свежем воздухе способствует закаливанию детского организма, вырабатывает стойкость к различным неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Введение в комплексы упражнений корригирующего характера способствует формированию свода стопы и правильной осанки. Таким образом, утренняя гимнастика является многосторонним физкультурно-оздоровительным процессом, систематически оздоровляющим детский организм.

Помимо оздоровительного значения, утренняя гимнастика имеет и большое воспитательное значение. Систематическое ее проведение воспитывает у детей привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организованно начинать свой трудовой день, согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержаным, а также вызывает положительные эмоции и радостное ощущение.

Кроме того, ежедневное выполнение определенных комплексов физических упражнений способствует совершенствованию двигательных способностей у детей, развивает физические качества (сила, ловкость, гибкость), улучшает работу координационных механизмов, способствует приобретению знаний в области физической культуры.

Таким образом, утренняя гимнастика имеет очень большое значение в жизни ребенка с раннего возраста и не только. Главное соблюдать основные принципы в ней, а иначе она может и навредить ребенку.

Приобщение ребенка к утренней гимнастике важно не только с точки зрения укрепления их здоровья, но и для выработки привычки к занятиям спортом. Многим детям тяжело подниматься с теплой постели на зарядку. Но проходит время, неделя-другая, и малыш бодро вскакивает при первых звуках спортивного марша или иной музыки сопровождающей утреннюю зарядку. Вырабатывается условный динамический стереотип поведения, который вносит определенный ритм в утренний режим и не требует дополнительных волевых усилий.

Значение утренней гимнастики

Утренняя гимнастика – система физических упражнений для развития организма и укрепления здоровья, выполняемая с утра. В дошкольных учреждениях обычного типа утренняя гимнастика проводится ежедневно перед завтраком, в детских садах с круглосуточным пребыванием детей – сразу же после ночного сна (зарядка).

У людей, систематически занимающихся зарядкой, улучшается сон, аппетит, общее самочувствие, повышается работоспособность. Систематически проводимая зарядка служит хорошим средством укрепления здоровья. Зарядка полезна для всех людей, начиная с детского и кончая пожилым возрастом. Особо необходима зарядка для людей с недостаточным двигательным режимом в повседневной деятельности (сидячие профессии). Физические упражнения зарядки – простые и доступные для людей различной физической подготовленности и разного состояния здоровья – подбираются по определенному плану с учетом возраста, пола, состояния здоровья и характера трудовой деятельности. Кроме гимнастических упражнений, в зарядку могут включаться умеренный бег (пробежка) или не утомительный кросс.

Зарядка должна проводиться в хорошо проветренной комнате, а если позволяют условия – на свежем воздухе. Выполнять упражнения следует в легкой, не стесняющей движения одежде. После зарядки рекомендуются водные процедуры – влажное обтиранье, обмывание, прием душа, летом – купание. При выполнении зарядки необходимо следить за самочувствием и правильным дыханием во время упражнения. Для регулирования нагрузки при занятиях зарядкой важное значение, как вспомогательное средство имеет самоконтроль – наблюдение за физическим состоянием (подсчет пульса, периодическое взвешивание).

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, воспитательное значение утренней гимнастики при проведении ее не сразу после сна, а спустя некоторое время, расширяется.

Она становится неотъемлемым организующим моментом в режиме дня, приучает детей к определенной дисциплине, порядку.

В тоже время сохраняется огромное оздоровительное значение утренней гимнастики. Ежедневное занятие физическими упражнениями благоприятно воздействует на физическое развитие и функциональное состояние организма ребенка. Содержание гимнастики составляют упражнения для разнообразных групп мышц (плечевого пояса, туловища, ног и др.). Систематическое повторение их укрепляет двигательный аппарат ребенка. Широко включаются упражнения для профилактики нарушения осанки и предупреждения плоскостопия. Бег и прыжки еще более усиливают дыхание и кровообращение, сердечную деятельность и другие физиологические функции. Все это благоприятствует нормальной жизнедеятельности организма, повышению его работоспособности.

Утренняя гимнастика включается в режим с первой младшей группы. Она направлена главным образом на решение оздоровительных задач. Способствуя укреплению костно-мышечного аппарата, развитию сердечнососудистой, дыхательной, нервной систем, она в то же время создает бодрое, жизнерадостное настроение, воспитывает привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями. Сочетание утренней гимнастики с водными процедурами очень полезно для закаливания детского организма.

Зарядка, которая проводится сразу же после ночного сна, помогает «пробудить» ребенка, усилить деятельность всех органов и систем и организованно начать день в дошкольном учреждении.

В процессе утренней гимнастики решаются в той или иной степени и другие задачи физического (формирование правильной осанки развитие физических качеств), умственного нравственного, эстетического и трудового воспитания.

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 совершенно особенные задачи, а именно: «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, хороший походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Эта полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь.

Утренняя гимнастика позволяет организованно начать день в детском саду, способствует четкому выполнению режима дня.

Построение и структура утренней гимнастики

Любое физкультурное мероприятие, в том числе и утренняя гимнастика, начинается с разминки и заканчивается восстановительными упражнениями. Поскольку утренняя гимнастика не продолжительна (5 – 12 минут) и физические нагрузки в ней не велики, это требование соблюдается как общий принцип.

В дневных группах детского сада утренняя гимнастика как обязательная часть режима дня проводится ежедневно перед завтраком. В круглосуточных группах с целью расторможения нервной системы и быстрейшего перехода детей к последующей их деятельности ее выполняют непосредственно после сна.

С весны и до поздней осени утреннюю гимнастику проводят на открытом воздухе на площадке, а в дождливую погоду – на террасе. Для закаливания детей, старшего возраста, в теплую погоду занимаются в спортивных костюмах (шорты, майка, чешки), в прохладную – в свитерах, легких куртках, не стесняющих движений. Дети младшего возраста занимаются гимнастикой в повседневной облегченной одежде.

В зимнее время для проведения утренней гимнастики используют физкультурный зал или групповую комнату, температура воздуха которой не должна превышать 16 градусов С. Перед занятиями помещение хорошо проветривают и проводят влажную уборку.

Утреннюю гимнастику условно подразделяют на три части: вводную, основную и заключительную. Каждая часть имеет свои задачи и содержание. В первой, вводной части организуют внимание детей, обучают их согласованным действиям, выработке правильной осанке и подготавливают организм к выполнению более сложных упражнений. С этой целью включают: построения (в колону, в шеренгу); строевые упражнения (повороты и полуобороты налево, направо, кругом); перестроения из одной колоны в две, из двух колон в четыре, в круг, несколько кругов, смыкания и размыкания приставными шагами в сторону; непродолжительную ходьбу, чередующуюся с упражнениями, способствующими укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию осанки (ходьба на носках, с различным положением рук, ходьба с высоким подниманием коленей, на пятках, скрестным шагом); бег друг за другом и врассыпную или в сочетании с прыжками. Продолжительность вводной части в среднем длиться от 1 до 2 минут.

Во второй, основной части ставят задачи укрепления основных мышечных групп, формирования правильной осанки. Для решения данной задачи выполняют общеразвивающие упражнения в определенной последовательности. Сначала упражнения для укрепления плечевого пояса и рук, которые способствуют расширению грудной клетки, хорошему выпрямлению позвоночника, развитию дыхательных мышц. Затем упражнения для мышц туловища. Далее следуют упражнения для развития

мышц ног и укрепления свода стопы. После упражнений с большой нагрузкой следует повторить первое упражнение или аналогичное ему. Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей и их физической подготовленности.

Структура утренней гимнастики:

1. Вступительная часть

- построение
- 2–3 вида ходьбы
- 1 вид бега
- упражнение на внимание (носит имитационный характер)

Заканчивается вступительная часть обычной ходьбой построением для выполнения ОРУ.

2. Основная часть. ОРУ.

- упражнение на дыхание и для мышц рук и плечевого пояса
- упражнение для мышц туловища
- для ног и туловища
- комбинированное
- прыжки с чередованием ходьбы
- упражнение на дыхание

3. Заключительная часть (ходьба, хороводы и т.д.)

После выполнения всех обще развивающих упражнений дети младшего возраста выполняют прыжки или бег, переходящие в заключительную ходьбу. Дети старшего возраста выполняют прыжки в сочетании с бегом, затем заключительную ходьбу с выполнением различных заданий. В заключительной части гимнастики проводится ходьба или малоподвижная игра, чтобы восстановить пульс и дыхание.

Подбор упражнений, составление комплексов

В содержание утренней гимнастики вводятся, как правило, упражнения, предварительно разученные с детьми на занятиях, или несложные упражнения, не требующие продолжительного разучивания. На утренней гимнастике дети упражняются в движениях. Но для того чтобы упражнения оказали на ребенка желаемое влияние, важно добиваться четкости, точности выполняемых движений, их достаточной интенсивности.

Сочетание физических упражнений, подобранных в определенном порядке, составляет так называемый комплекс. Один и тот же комплекс повторяется в течение двух недель. Если отдельные упражнения комплекса не приводят к желаемым результатам, оказываются слишком просты, неинтересны или наскучивают детям, они могут по усмотрению воспитателя заменяться другими однотипными или усложняться за счет введения новых исходных положений. Изменение темпа и увеличение количества повторений упражнений внутри комплекса так же допустимо. Проведение комплексов необходимо чередовать с пособиями и без пособий. Детям первой и второй младших групп дают упражнения с флагштоками, погремушками, кубиками. В средней группе – с флагштоками, кубиками, ленточками, обручами малого размера, палками, круговой веревкой. Дети старшего возраста должны уметь

проделывать упражнения с разными пособиями: с обручами, гимнастическими палками, мячами разного размера, скакалками, круговой веревкой, ленточками.

Выполнение упражнений с пособиями повышает у детей интерес к занятиям, улучшает качество их выполнения, приучает владеть предметами, способствует формированию правильной осанки.

Включение упражнений для формирования осанки детей и укрепления стопы обязательно. Обычно комплекс общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики берется из физкультурных занятий, упражнения подбираются из числа рекомендованных программой и методическими пособиями. Продолжительность, характер, содержание утренней гимнастики, дозировка упражнений различны для детей разных возрастных групп.

Таким образом, при подборе общеразвивающих упражнений необходимо руководствоваться следующими требованиями: упражнения должны быть для всех групп мышц, из разных исходных положений, разной интенсивности, темпа; с различными пособиями, ритмично-музыкальным сопровождением, в различных построениях и обязательно интересными для детей.

Условия проведения утренней гимнастики

Утренняя гимнастика может проводиться на воздухе (на участке детского сада, на спортивной площадке) или в хорошо проветриваемом помещении (физкультурном, музыкальном залах, групповых комнатах). Необходимо соблюдать гигиенические требования к одежде, обуви, месту проведения, оборудованию. Для ритмического сопровождения используются бубен, счет, хлопки, звукозапись, музыкальное сопровождение (пианино, баян, аккордеон).

Так как утренняя гимнастика в детском саду рассматривается как важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального тонуса детей, велико также ее организационное значение. И все-таки не должно быть гимнастики по принуждению. Если кто-то из детей не хочет заниматься сегодня, не надо его принуждать, но причину такого поведения следует понять. Вот несколько советов по проведению утренней гимнастики с детьми:

- Никакой заорганизованности, строгих правил и требований дисциплины! Следует обеспечить полную раскованность в поведении, приподнятое эмоциональное состояние и настоящую радость движений.
- Помнить, что гимнастика – это не только и не столько физкультурное мероприятие, сколько специально предусмотренный режимный момент, где сосредоточен целый комплекс воздействий на разнообразное развитие детей (движение, музыка, ритмы, эстетика окружения, пособий, общения, игра).
- Использовать разные формы проведения гимнастики.

Варианты проведения утренней гимнастики

1. Традиционная утренняя гимнастика с использованием общеразвивающих упражнений

Во вводной части организуется непродолжительная ходьба и легкий бег, после чего дети строятся для выполнения общеразвивающих упражнений.

В основную часть включаются общеразвивающие упражнения (в количестве 3–7 в зависимости от возраста детей) или другие виды физических упражнений: танцевально-ритмические, хороводные и подвижные игры. В конце основной части даются интенсивные упражнения для нагрузки (прыжки, бег) [приложение 1, схема 1].

В заключительной части проводится ходьба или малоподвижная игра.

Используются различные формы проведения утренней гимнастики:

- традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений;
- обыгрывание какого-нибудь сюжета: «На прогулке», «Мы на луг ходили», «Воробушки» и др.;
- игрового характера (из 3–4 подвижных игр);
- с использованием элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов;
- оздоровительный бег (проводится на участке в течение 3–5 минут с постепенным увеличением расстояния, интенсивности, времени);
- с использованием полосы препятствий (можно создавать различные полосы препятствия с использованием разнообразных модулей);
- с использованием простейших тренажеров (детский эспандер, гимнастический ролик и т.д.) и тренажеров сложного устройства («Велосипед», «Гребля», «Беговая дорожка», «Батут» и др.)

2. Утренняя гимнастика игрового характера

Могут быть включены 2–3 подвижные игры разной степени интенсивности или 5–7 обще-развивающих упражнений имитационного характера типа «снежинки кружатся», «бабочки летают». Можно создать целый сюжет из имитационных движений.

3 Утренняя гимнастика с использованием полосы препятствий

Использование полосы препятствий позволяет предлагать упражнения постепенным увеличением нагрузки, усложнять двигательные задания, включать разные виды движений с увеличением числа повторов и темпа, чередовать физкультурные пособия. Можно создавать различные полосы препятствий использованием разнообразных модулей.

4. Утренняя гимнастика с включением оздоровительных пробежек

Проводится обязательно на воздухе, небольшими подгруппами по 5–7 человек. Вначале 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.

5. Утренняя гимнастика с использованием простейших тренажеров

Общеразвивающие упражнения с использованием простейших тренажеров (детский эспандер, гимнастический ролик и др.) и тренажеров сложного устройства («Велосипед», «Гребля» и др.).

Методика проведения утренней гимнастики

В процессе утренней гимнастики необходимо обеспечить правильную физическую, психическую и эмоциональную нагрузку.

Физическая нагрузка возрастает постепенно: достигнув наивысшей величины во время прыжков и бега, она снижается к концу утренней гимнастики.

Моторная плотность утренней гимнастики должна быть высокой, поэтому на объяснения и показ упражнений, на раздачу физкультурного инвентаря и перестроения отводится минимальное время. Физическая нагрузка возрастает за счет увеличения количества повторений каждого движения, темпа их выполнения и уменьшения интервала между упражнениями. Она зависит и от общей продолжительности утренней гимнастики: **в первой младшей группе длительность ее составляет 4–5 мин; во второй младшей – 5–6 мин**

На утренней гимнастике используются знакомые детям упражнения, поэтому психическая нагрузка (на внимание, память) почти всегда бывает умеренной. Физические упражнения благотворнее влияют на организм, когда они вызывают жизнерадостное настроение, положительные эмоции. И воспитатель, правильно чередуя упражнения, давая достаточную нагрузку, создает у детей интерес к утренней гимнастике. Не менее важно эмоционально проводить упражнения, используя различные приемы, музыкальное сопровождение. Однако физические упражнения и музыка не должны чрезмерно возбуждать детей, потому что это может привести к усталости и снижению аппетита.

В начале года детей первой младшей группы перед выполнением упражнений не строят: они ходят и бегают стайкой, врассыпную. В дальнейшем утренняя гимнастика и в этой группе начинается с построения в колонну по одному или в одну шеренгу.

Для выполнения общеразвивающих упражнений детей младшего возраста строят в круг, врассыпную. При таком построении воспитателю легче наблюдать за качеством выполнения общеразвивающих упражнений всеми детьми, обращать внимание на правильную осанку.

В начале утренней гимнастики частодается ходьба на месте (обычная, с высоким подниманием колен). Это помогает организовать детей, сосредоточить их внимание.

Целесообразно в начале и в конце утренней гимнастики для предупреждения плоскостопия давать разные виды ходьбы в следующем сочетании: обычная ходьба, на носках, пятках, краях стоп. Такое сочетание повторяется 6–8 раз. Полезно менять скорость ходьбы – от медленной до быстрой, от быстрой до медленной.

Нужно следить, чтобы дети при ходьбе не шаркали ногами, не раскачивались, голову держали прямо, ритмично размахивали руками, дышали через нос. Воспитатель соответствующими указаниями предупреждает ошибки, а если они все же возникают, исправляет их, не прекращая ходьбы.

При проведении ходьбы с высоким подниманием колен используется имитация («лошадки», «цапли», «ходьба по глубокому снегу»).

Бег на утренней гимнастике в младших группах сначала проводится стайкой, врассыпную, а потом в колонне по одному, как на месте, так и с продвижением в разных направлениях.

Перед общеразвивающими упражнениями бег выполняется в среднем темпе и чередуется с ходьбой. После же выполнения общеразвивающих упражнений бег проводится в более быстром темпе для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Продолжительность бега без перерыва постепенно увеличивается: для младшего возраста она составляет 10–20 с, для среднего – 20–25 с, для старшего – 25–30 с, для детей 6 лет – 30–40 с (эти нормы могут быть изменены в зависимости от состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности детей). Воспитатель следит, чтобы в помещении, на площадке с твердым грунтом дети бегали на носках, поднимая выше колени.

В утреннюю гимнастику включаются разные виды прыжков: прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением в разных направлениях (вперед, назад, в стороны, по кругу и др.); перепрыгивание через предметы (палки, обручи, кубики); впрыгивание в обруч и выпрыгивание из него. Прыжки могут чередоваться с полуприседаниями, ходьбой (например, на 4–8 счетов – прыжки и на 4–8 счетов – полуприседания или ходьба); повторяются такие сочетания 3–4 раза. В младших группах при прыжках применяется имитация («зайчики», «мячики»).

Общеразвивающие упражнения для утренней гимнастики подбираются в следующей последовательности: сначала даются упражнения для мышц рук и плечевого пояса, после этого целесообразны упражнения, укрепляющие мышцы туловища и ног.

В конце гимнастики, после бега в чередованиях с прыжками и ходьбой, могут выполняться упражнения для плечевого пояса и рук, которые помогают успокоить организм.

Количество общеразвивающих упражнений и их дозировка увеличиваются с возрастом детей, по мере улучшения физического развития и физической подготовленности. Для детей первой младшей группы рекомендуется 3–4 упражнения; для второй младшей 4–5 и т.д.

Упражнения могут выполняться в разном темпе, например: сначала в среднем темпе, потом в быстром, потом в медленном. Это увеличивает физическую нагрузку на организм, способствует развитию быстроты, увеличивает интерес к занятию.

Общеразвивающие упражнения выполняются из разных исходных положений тела: стоя, сидя, лежа (на спине, на животе). Исходные положения лежа, сидя выгодны тем, что снимают давление массы тела на позвоночники неокрепший свод стопы, позволяют увеличить напряжение отдельных мышц. Поэтому на утренней гимнастике рекомендуется пользоваться стульями, гимнастическими скамейками для выполнения упражнений из исходных положений сидя.

Упражнения для рук и плечевого пояса детьми младшего возраста выполняются из исходного узкая стойка ноги врозь.

Упражнения для мышц туловища в младшем возрасте выполняются из положения узкая стойка ноги врозь, а в старшем – стойка ноги врозь, широкая сойка ноги врозь.

В упражнениях для ног в младшем возрасте используется узкая стойка ноги врозь, а в старшем – основная стойка.

Во время утренней гимнастики воспитатель внимательно наблюдает за каждым ребенком и, если возникает необходимость, оказывает физическую помощь отдельным детям, делает указания, подбадривает (особенно детей младшего возраста).

При выполнении общеразвивающих упражнений используется имитация во всех возрастных группах. Для детей младшего возраста комплексы построены в сюжетной форме и на одном образе (птички, бабочки, часики, самолеты и др.). Указания даются детям соответственно подобранному образу (например, воробушки полетели). Во второй младшей группе дети подражают разным образом в одном комплексе.

В процессе утренней гимнастики воспитатель следит, чтобы каждое упражнение заканчивалось хорошим выпрямлением туловища, что способствует укреплению мышц, поддерживающих прямое положение тела, а также закреплению навыка правильной осанки.

При выполнении упражнений воспитатель закрепляет у детей навыки правильного дыхания.

Музыкальное сопровождение в утренней гимнастике

Музыкальное сопровождение на утренней гимнастике помогает детям одновременно начинать и своевременно заканчивать упражнение, определяет темп отдельных элементов движения, вызывает положительные эмоции и создает бодрое настроение. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с ее характером, выполнять упражнения четко, выразительно, плавно

Темп проведения утренней гимнастики и выполнение каждого упражнения.

Учитывая физиологические особенности дошкольников, темп выполнения упражнений должен замедляться постепенно. Например, после бега вначале дается быстрая ходьба с постепенным замедлением, а после прыжков предлагается ходьба на месте. Нагрузка увеличивается и снижается постепенно, чтобы привести организм в относительно спокойное состояние. Поэтому выполнение дыхательных упражнений после утренней гимнастики нежелательно, так как вновь начинает увеличиваться нагрузка, снова включается в работу сердечная мышца.

Несмотря на то что утренняя гимнастика чрезвычайно полезна, существуют и противопоказания — как к определенным исходным положениям, так и к подбору упражнений для детей дошкольного возраста.

1. Движения для укрепления мелких мышц (кость руки, пальцы) включаются в упражнения, охватывающие крупные мышечные группы, а не даются

отдельно. Например, сгибание кисти руки в кулак сочетается с подъемом рук в стороны, вверх.

2. Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы не создавать чрезмерной нагрузки и не вызывать у детей утомления. Не используются односторонние, однообразные движения. Все тело или его отдельные части не должны длительное время оставаться в одном положении (например, не рекомендуется долго держать руки вытянутыми вперед). При таких статических нагрузках нарушается приток крови к мышцам и костям, возникает мышечное утомление.

3. Не рекомендуется выполнять силовые упражнения, например сгибание рук в упоре у стула (стола), т.к. при этом работают все мышцы тела и дается слишком большая нагрузка на мышцы плечевого пояса, дыхательную и сердечно-сосудистую системы ребенка, что, безусловно, вредно.

4. Малышам с трудом удается расчленять движения на отдельные звенья, они воспринимают упражнения в целом. Поэтому гимнастика дошкольников строится главным образом на движениях, правильное выполнение которых зависит от активной работы крупных мышечных групп (подскoki, прыжки, приседания, наклоны и т. д.).

Противопоказания для проведения утренней гимнастики:

расстройство деятельности сердечно-сосудистой системы, расстройство работы двигательного аппарата и значительная общая слабость ребенка, когда его движения приходится ограничивать.

Исходное положение.

Исходное положение влияет на правильность выполнения движений и общую устойчивость тела.

Исходные положения всего тела

Основные исходные положения в утренней гимнастике — стоя и сидя.

Упражнения с исходным положением «сидя на полу» можно выполнять только при наличии теплого пола или ковра.

Исходные положения для ног

Основная стойка — пятки поставлены вместе, а носки слегка разведены — употребляется при упражнениях для мышц верхних и нижних конечностей . В младшей группе дети стоят, расставив ноги на ширину ступни.

Стойка, при которой ноги расставлены на ширину плеч, ступни ног ставятся параллельно друг другу. Такая стойка обеспечивает наибольшую устойчивость и правильное распределение давления массы тела на конечности, способствует предупреждению плоскостопия. Взрослый, показывая эту стойку, расставляет ноги уже своих плеч, т.к. в ином случае дети, подражая, ставят ноги слишком широко. Эта стойка используется при упражнениях для туловища во всех группах.

Исходные положения для рук

(Расположены в порядке нарастания трудности)

1. Руки свободно опущены ладонями к туловищу, плечи слегка отведены назад.

2. Руки за спину — руки свободно лежат за спиной, кисть одной руки держит кисть другой. Не рекомендуется обхватывать кистью одной руки локоть другой. При таком положении лопатки расходятся, а не сближаются
3. Руки на поясе (а не на бедре) — обе руки, согнутые в локтях, находятся на поясне, четыре пальца, прижатые один к другому, направлены вперед, а большой палец — назад, лопатки сближены
4. Руки, согнутые в локтях, отведены назад — обе руки, согнутые в локтях, отведены назад так, чтобы предплечья располагались горизонтально. Пальцы сжаты в кулаки, ладони обращены друг к другу (вовнутрь) или вниз (к полу). Плечи отведены назад, лопатки сомкнуты.
5. Выпрямленные руки отведены назад и находятся на расстоянии немного выше плеч. Пальцы прижаты друг к другу (могут быть сжаты в кулаки), ладони обращены друг к другу, лопатки сомкнуты .
6. Руки перед грудью — руки согнуты в локтях, кисти находятся перед грудью, немного ниже плеч, локти — на высоте плеч и отведены назад, лопатки сомкнуты, пальцы сжаты в кулаки или вытянуты, ладони обращены вниз
7. Руки в стороны — руки подняты в стороны на высоту плеч и отведены назад. Ладони обращены вниз, вперед или вверх
8. Руки вверх — руки вытянуты вверх шире плеч, ладони обращены друг к другу (вовнутрь) или вперед

Дыхание.

Дыхание, как известно, заключается в вентилировании легких, в замене использованного воздуха свежим, богатым кислородом.

1. Для того, чтобы научить ребенка **полноценно дышать**, у детей вызывают потребность в притоке большого количества, кислорода и в удалении накопившейся углекислоты. Такая потребность возникает при большой затрате мышечной энергии, например, при беге, прыжках. Вот почему так полезны подвижные игры с бегом на свежем воздухе.

С дошкольного возраста надо приучать детей дышать через нос. При дыхании через нос воздух, проходя через узкие каналы носа, согревается, очищается от пыли, благодаря ресничкам, имеющимся на слизистой оболочке носа, и поступает в легкие теплым и чистым.

При дыхании через рот воздух попадает непосредственно в легкие. Это увеличивает возможность получения инфекции. При этом грудная клетка, сердце плохо развиваются, жизненная емкость легких обычно бывает низкой. Дыхание через нос возбуждает дыхательный центр, который расположен в продолговатом мозге, человек дышит глубже, чем через рот.

Переход с дыхания через нос на дыхание через рот, особенно во время бега, является для взрослого сигналом, что ребенок получил достаточную физическую нагрузку, и ее надо снизить, т.е. перейти с бега на ходьбу.

2. Дети дошкольного возраста имеют **склонность задерживать дыхание** при выполнении всякого непривычного движения, требующего от них некоторого усилия и напряжения.

Поэтому важно научить ребенка не задерживать дыхание при выполнении упражнений. Для этого гимнастические упражнения сопровождаются звуками или словами, соответствующими образу упражнения. Они произносятся в тот момент, когда надо сделать выдох, т.е. когда сужается грудная клетка. Вдох совпадает с моментом расширения грудной клетки и расслабления мышц брюшной полости. При боковом сгибании и поворотах туловища выдох совпадает с наклоном или поворотом туловища в одну сторону, а вдох — с поворотом или наклоном в другую, или с моментом выпрямления, если упражнения делаются с остановкой на моменте выпрямления. Звуки и слова также придают упражнениям эмоциональную окраску.

3. Важно научить детей экономно расходовать имеющийся в легких воздух, регулировать работу своих дыхательных мышц. Такое экономное расходование воздуха имеет большое значение при речи и особенно при пении. Вдох делается очень быстро, а затем воздух задерживается в легких и постепенно выдыхается при произнесении звуков.

Некоторые упражнения можно проводить в двух темпах — медленном и быстрым. При медленном темпе дети учатся экономно делать выдох, быстрый темп дается для повышения активности детей.

При медленном темпе выдох делается со звуками: «тсс», «шш» «пф», или сопровождается словом «вниз». При быстром темпе на выдохе можно произносить слова: «вперед», «вправо», «ух» или считать: «раз», «два».

В имитационных упражнениях образ иногда подсказывает определенный темп движения — например, «согревание». В этом упражнении после нескольких быстрых обхватов плеч руки надо медленно опустить через стороны вниз, с продолжительным выдохом.

Для регулирования дыхания необходимо, чтобы темп движения соответствовал темпу детского дыхания. Взрослые должны учитывать, что у ребенка более быстрый темп дыхания, поэтому выполнение упражнений в замедленном темпе сбивает детей с естественного ритма дыхания.

Движения с участием большого количества групп мышц выполняются в более медленном темпе, чем движения для верхних и нижних конечностей.

Если размер помещения, где проводится утренняя гимнастика, не позволяет упражняться в беге, то можно ограничиться ходьбой, начиная с легкой ходьбы на месте, затем переходя к более энергичной и вновь снижая интенсивность. Отметим, что неторопливый и достаточно длительный бег (в соответствии с возрастом) развивает выносливость, приучает рассчитывать свои силы, воспитывает выдержку и самоконтроль.