

Злобина Маргарита Анатольевна

воспитатель первой категории

АНО ДО «Планета детства «Лада» –

Д/С №187 «Солнышко»

г. Тольятти, Самарская область

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ С ДЕТЬМИ

Аннотация: в статье раскрывается значение утренней гимнастики для физического развития ребенка. Автором приводятся примеры нетрадиционных форм утренней гимнастики для обеспечения эффективности данного направления работы.

Ключевые слова: утренняя гимнастика, формы гимнастики.

Двигательная активность – главный источник и побудительная сила охраны и укрепления здоровья, совершенствования физических и интеллектуальных способностей человека. Так как день у детей начинается с утренней гигиенической гимнастики (УГГ), она является одним из важнейших компонентов двигательного режима, ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ.

Применение традиционных форм проведения утренней гимнастики не обеспечивает необходимой эффективности данного направления работы. Интерес воспитанников к занятиям физической культуры угасает, они отказываются выполнять утреннюю гимнастику.

Нетрадиционная форма проведения утренней гимнастики обеспечивает полноценное физическое развитие детей, формирует интерес к занятиям спортом, придает эмоциональную окраску.

В младшем возрасте это преимущественно сюжетные, образно-игровые формы, формы в виде подвижных игр.

В старшем возрасте гимнастика проводится в виде круговой тренировки, танцевально-ритмической разминки, в форме полосы препятствий, оздоровительной пробежки, фитбол-гимнастики, стэп-аэробики, с использованием тренажеров и упражнений игрового стрейчинга.

1. Сюжетная форма утренней гимнастики проводится в виде двигательного рассказа или сказки. Например, «Колобок», «Теремок», «Мы на луг ходили», «На прогулке», «Любимые игрушки» и т. д.

2. Образно-игровая УГГ с использованием имитационных движений (цып-лята, котята, петрушки, гномики), стихов, потешек, загадок не только способствует развитию гибкости, ловкости, но также направлена на развитие артикуляционного аппарата, ЗКР. В самом тексте игры заложено содержание разных двигательных действий. Например:

*Все мы любим упражнения
Раз – вперед, два – назад.
Физкультуре каждый рад.
На колени дружно встали,
Повернулись и сказали: Мяу-мяу, Кря-кря.
Гибкость всем нужна на свете,
Наклоняться любят дети.
Раз – направо, два – налево,
Пусть окрепнет наше тело.
На спинку мы ложимся,
Все в жучков мы превратимся.
Физкультура каждый день
Прогоняет сон и лень.
Руки вверх поднимем выше,
Их опустим, глубже дышим.
Взгляд, ребята, тоже выше,*

*Может, Карлсон на крыше.
В заключение в добрый час
Мы попрыгаем сейчас.
Раз, два, три, четыре –
Нет детей сильнее в мире,
Вместе дружно зашагаем,
Выше ноги поднимаем,
А потом кругом, кругом
Все бегом, бегом, бегом.*

3. Утренняя гимнастика в форме подвижных игр облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон. В нее включены 3–4 подвижные игры разной степени интенсивности, начиная с игры малой подвижности в вводной части, игры средней и высокой подвижности в основной части и заканчивая занятием игрой малой подвижности. К играм малой подвижности относятся «Тик-так», «Угадай, чей голосок», «Зайка серый умывается», «Пузырь», «Лови-бросай» и т. д. Игры средней подвижности это: «Мышеловка», «Догони пару», «Берег-море», «Веселая змейка» и т. д. К играм высокой подвижности относят «Гуси-лебеди», «Перелет птиц», «Ловишки», «Ловишки с персонажем», «Воробушки и автомобиль».

4. Танцевально-ритмическая разминка включает различные виды ходьбы, танцевальные шаги, подскоки и бег под музыку. Основная часть состоит из элементов народных и современных танцев, гимнастических упражнений. В заключительной части проводятся музыкальные игры и звуковая дыхательная гимнастика: «Спой песенку комарика», «Самоварчик», «Надуем шарик» и т. д.

5. Гимнастика круговая. Ее особенность в том, что все движения и сочетания движений выполняются в построении «круг». Дети могут выполнять движения с различными предметами, но при этом их передвижения должны быть строго по кругу, с использованием обручей, каната и т. д.

6. Гимнастика на полосе препятствий позволяет предлагать детям упражнения с постепенным увеличением нагрузки, включать разные виды движений.

Обязательно вводятся специальные упражнения, способствующие развитию координационных механизмов нервной системы – на равновесие, прыжки по воображаемой прямой, с обеганием предметов, подлезаниями и т.д, используя различные модули.

7. Игровой стретчинг – это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

8. Фитбол-гимнастика уникальна по своему воздействию на организм занимающихся. Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров. За счет механической вибрации и амортизационной функции мяча при выполнении упражнений улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах.

9. Степ-аэробика – ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе. В зависимости от уровня сложности ее высота меняется. Она развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

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 с радостью.

Список литературы

1. Вареник Е.Н. Утренняя гимнастика в детском саду. – М., 2008.
2. Голицына Н.С. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. – М., 2006.
3. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. – М., 2007.