

Широглазова Юлия Александровна

инструктор по физической культуре

Заирова Инна Робертовна

учитель-логопед

Черных Людмила Николаевна

воспитатель

МБДОУ «Д/С КВ №52»

г. Белгород, Белгородская область

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА КАК ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОУ

***Аннотация:** в статье описаны значение, цели, задачи, виды и структура утренней гимнастики как одного из основных элементов физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.*

***Ключевые слова:** утренняя гимнастика, физические упражнения, ДОУ, ФГОС, физкультурно-оздоровительная работа, здоровье, физическое развитие воспитанников.*

На данный момент одним из основных документов, которым руководствуется каждая образовательная организация, является ФГОС ДО. Ключом к реализации целей и задач, обозначенных в данном документе, является физическое развитие воспитанников, поскольку целью всего дошкольного образования является, в первую очередь, здоровый дошкольник. Руководствуясь этим, все дошкольные учреждения применяют разнообразные формы организации двигательной активности. Одной из основных форм физкультурно-оздоровительной работы является утренняя гимнастика. Она способствует развитию интереса к физической культуре и спорту в целом, вырабатывает настойчивость, целеустремленность, внимание, выдержку, потребность в систематическом выполнении физических упражнений, дисциплинирует и помогает правильно организовать начало дня, вызывает положительные эмоции и повышает жизненный тонус.

Для того чтобы утренняя гимнастика была наиболее эффективной, необходимо соблюдать определенные правила и условия: – Одежда и обувь для занятий гимнастикой должна быть максимально удобной и легкой, изготовлена из натуральных тканей, нескользящая подошва.

– Проводить утреннюю гимнастику необходимо только в чистом проветренном помещении. В теплое время года гимнастика проводится на свежем воздухе.

– Соблюдать продолжительность зарядки для каждой возрастной группы: вторая младшая группа – 5–6 минут; средняя группа – 6–7 минут; старшая группа – 9–10 минут; подготовительная группа – 11–12 минут. Существует несколько видов утренней гимнастики:

– Традиционная гимнастика. Это самый распространенный вид гимнастики, при котором используются комплексы общеразвивающих упражнений.

– Гимнастика игрового характера. Проводится обыгрывание какого-либо сюжета: «Путешествие», «Зоопарк», «Автопарк», «Жучки» и т. д. или же 3–4 подвижные игры.

– Гимнастика с использованием полосы препятствий. Создается несколько различных по сложности и наполняемости полос с препятствиями. – Ритмическая гимнастика. Все движения проводятся под музыку с ярко выраженным, знакомым и понятным образом.

– Гимнастика на тренажерах. Способствует развитию органов дыхания и всех групп мышц. – Оздоровительный бег. Проводится исключительно на свежем воздухе с постепенным увеличением расстояния, времени и интенсивности.

Утренняя гимнастика, как любой вид деятельности в ДОУ, имеет определенную структуру и содержание. Целью вводной части гимнастики является привлечение внимания детей, нацеливание на согласованное выполнение определенных заданий, формирование правильной осанки, подготовка организма к более тяжелым нагрузкам. Начинать необходимо со спокойной ходьбы, которая плавно перетекает в медленный бег, далее несколько упражнений с применением различных видов ходьбы. Заканчивается данная часть упражнением на

восстановление дыхания – ходьба с продвижением вперед. Целью основной части гимнастики является укрепление основных групп мышц, работа над формированием правильной осанки. Для достижения данной цели проводится комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). ОРУ подбираются для всех групп мышц, начиная с мышц шеи, верхнего плечевого пояса и т. д. Упражнения можно сочетать из разного исходного положения (стоя, сидя, лежа), в зависимости от того, где проводится утренняя зарядка в помещении или на улице. Для младшего возраста выполнение всего комплекса упражнений можно закончить прыжками или бегом, а для старшего – прыжками в сочетании с бегом, а затем заключительной ходьбой с выполнением различных заданий. В заключение гимнастики проводится малоподвижная игра, дыхательные упражнения или ходьба с заданиями. Это необходимо для снижения общего возбуждения и восстановления дыхания.

Из вышесказанного можно сделать вывод о том, что именно утренняя гимнастика имеет огромное оздоровительное и воспитательное значение, ускоряет все физиологические процессы, оказывает положительное влияние на нервно-психическую деятельность, обеспечивает бодрое настроение. Главное помнить о том, что подобранные упражнения должны полностью соответствовать физическим способностям и возрастным особенностям воспитанников.

Список литературы

1. Кожухова Н.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях / Н.М. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова. – М.: Издательский центр «Академия», 2012.