(cc) BY

Очиткова Елена Сергеевна
воспитатель
Очиткова Валентина Павловна
воспитатель
Титова Валентина Васильевна
воспитатель

МДОУ «ЦРР – Д/С №4»
п. Майский, 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. Авторы утверждают, что утренняя гимнастика ускоряет физиологические процессы, оказывает положительное влияние на нервно-психическую деятельность дошкольника.*

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

На данный момент, основным документом, по которому работает каждая образовательная организация, является ФГОС. Ключом к реализации целей и задач, прописанных в данном документе, является физическое развитие воспитанников. Руководствуясь этим, все дошкольные учреждения применяют разнообразные формы организации двигательной активности.

Одной из основных форм физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, на ряду, с физкультминутками и физкультурными занятиями является утренняя гимнастика. Интересная, увлекательная и правильно подобранная гимнастика, несет в себе определенные цели и задачи. Она способствует развитию интереса к физической культуре и спорту в целом, вырабатывает настойчивость,

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

целеустремленность, внимание, выдержку, потребность в систематическом выполнении физических упражнений, дисциплинирует и помогает правильно организовать начало дня, вызывает положительные эмоции и повышает жизненный тонус. Так же, пред утренней гимнастикой стоит и ряд задач, а именно:

– пробудить организм детей, настроить его на рабочий лад;

– активизировать работу всех внутренних органов, усилить физиологические процессы, такие как дыхание, кровообращение, обмен веществ и другие функции организма;

– содействовать в формировании правильной осанки и красивой походки, а так же препятствовать развитию плоскостопия;

– укреплять здоровье воспитанников, осуществлять разностороннюю физическую подготовку к разнообразной деятельности.

Для того, чтобы утренняя гимнастика была наиболее эффективной, необходимо соблюдать определенные правила и условия:

– одежда для занятий гимнастикой должна быть максимально удобной и легкой. Изготовлена из натуральных тканей;

– обувь также должна быть легкой и удобной. Это могут быть как чешки, так и просто носки с нескользящей подошвой;

– 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;

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

– *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 и практически любой вид деятельности в ДОУ, имеет определенную структуру и содержание.

Вводная часть.

Цель – привлечение внимания детей, нацеливание на согласованное выполнение определенных заданий, формирование правильной осанки, подготовка организма к более тяжелым нагрузкам.

Содержание: начинать необходимо со спокойной ходьбы, которая плавно перетекает в медленный бег, далее несколько упражнений с применением различных видов ходьбы: на носках, на пятках, на наружной и внутренней стороне стопы. Заканчивается данная часть упражнением на восстановление дыхания – ходьба с продвижением вперед.

Основная часть.

Цель – укрепление основных групп мышц, работа над формированием правильной осанки.

Содержание: для достижения данной цели проводится комплекс общеразвивающих упражнений. При выполнении данного комплекса соблюдается определенная последовательность. Сначала выполняются упражнения на укрепление мышц плечевого пояса, рук и спины, которые содействуют расширению грудной клетки, выпрямлению позвоночника и формированию правильной осанки. Далее

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

идут упражнения для укрепления мышц туловища, ног и свода стопы. Затем можно повторить первое упражнение или выполнить аналогичное ему. Количество повторов каждого упражнения подбирается с учетом возрастных и физических особенностей детей. 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.

Заключительная часть.

В заключении гимнастики проводится малоподвижная игра или ходьба. Это необходимо для снижения общего возбуждения и восстановления дыхания.

Итак, из всего 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, а также содействовать их своевременному развитию.

Список литературы

1. Нарскин Г.И. Физическая реабилитация и укрепление здоровья дошкольников: пособ. для педагогов дошк. учрежд. / Г.И. Нарскин, М.В. Коняхин, О.А. Ковалева [и др.]; под ред. Г.И. Нарскина. – М.: Полымя, 2010.

2. Кожухова Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова. – М: Академия, 2012.

3. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду: пособ. для воспитат. дет. сада / Т.И. Осокина. – М.: Просвещение, 2013.

4. Прохорова Г.А. Утренняя гимнастика для детей 2 -7 лет: практ. пособ. / Г.А. Прохорова. – М.: Айрис-пресс, 2010.

5. Шебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина. – М: Академия, 2000.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

6. Очиткова В.П. Утренняя гимнастика как один из основных элементов физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ / В.П. Очиткова, Е.С. Очиткова, В.В. Титова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://phsreda.com/e-articles/10310/Action10310–99472.pdf (дата обращения: 07.12.2022).

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)