

# Консультация для педагогов

## «Нетрадиционные формы проведения утренней гимнастики»

Одной из важных составляющих развития ребенка является физическое развитие. Физическая культура охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют решающее значение для нормального физического развития двигательной сферы человека. В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья: происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптационные возможности, повышается его устойчивость к внешним воздействиям, формируется осанка, приобретаются физические качества, привычки, вырабатываются волевые черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Бурный рост и развитие детского организма, высокая пластичность и ранимость психики ребёнка требуют бережного к нему отношения и щадящих нагрузок. Вместе с тем, излишний комфорт, тепличные условия сдерживают накопление жизненных сил ребёнка, изнеживают, тормозят развитие.

К физической культуре мы приобщаем ребёнка постоянно. Она пронизывает всю его жизнь в детском саду, все виды деятельности, отдых. На занятиях и в повседневной жизни мы стремимся развивать природную потребность ребёнка в движении, не подавляя её.

**Двигательная активность воспитанников детского сада целенаправленна и соответствует их опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что и составляет основу индивидуального подхода к каждому ребёнку, поэтому регулярная физкультурно - развивающая деятельность начинается с организации утренней гигиенической гимнастики.**

Утренняя гимнастика - одно из средств оздоровления и профилактики болезней. У детей, которые регулярно занимаются гимнастикой, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность.

Чтобы повысить интерес детей к занятиям утренней гимнастикой, необходимы новые современные нетрадиционные подходы. В дошкольном учреждении можно использовать 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, фитбол-гимнастика.

**Сюжетная форма** утренней гимнастики, с вплетением элементов фольклора проводится в форме двигательного рассказа или сказки. («Колобок», «Теремок», «Деревянные ложки», «В деревне»). 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** 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. Например: «Медвежата играют, с боку на бок катаются»; «Мы попрядаем на месте прыг да прыг, носочки вместе»; «Мы на пальчиках идем прямо голову несем»

**Танцевально-ритмическая разминка**, одна из наиболее любимых воспитанниками детского сада, 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»).

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** 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», Гуси-лебеди) 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** 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.

**Оздоровительно-беговая гимнастика** проводится обязательно на воздухе в теплое время года. Упражнения циклического характера составляют основное содержание утренней гимнастики: это бег, прыжки, марш, различные виды ходьбы и игры с бегом, прыжками. Сначала детям предлагается короткая разминка, состоящая из 3-4 упражнений общеразвивающего воздействия. Затем делается пробежка со средней скоростью на расстоянии 100-300 метров в зависимости от индивидуальных особенностей детей. После бега предлагаются дыхательные упражнения, игровые упражнения. Игры на взаимодействие, пальчиковая гимнастика, мимические упражнения.

Также очень нравится детям занятия **фитбол-гимнастикой**. Фитбол-гимнастика - это занятия на больших упругих мячах. Фитбол-гимнастика способствует развитию совершенствованию координации движений и равновесия детей, укреплению мышечного корсета, созданию навыка правильной осанки, улучшению функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нормализации работы нервной системы, улучшению кровоснабжения и многое другое.

Занятие фитбол-гимнастикой подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие должно проходить под музыкальное сопровождение.

Начинать лучше с веселой и задорной игры. Это сразу поднимает настроение у детей и настраивает их на веселое занятие. Начинать разминку можно с игровой гимнастики под веселую музыку, например **"Аэробика для малышей» Е. Железновой**. Все движения выполняются по тексту песен, только сидя на мяче. Далее занятие может проходить под любую музыку (лучше в обработке для детей). Темп мелодий может меняться. В начале, лучше использовать мелодии медленного или среднего темпа, чтобы организм постепенно входил в работу. Если ребёнок пришел в первый раз, то надо дать ему время привыкнуть к мячу, помочь правильно принять нужное положение для выполнения упражнений.

В результате использования этих нетрадиционных форм проведения моторная плотность утренней гимнастики достигает 90%. У дошкольников преобладает мотив эмоциональной привлекательности, польза от совершаемых детьми 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.

Хочется еще раз особо отметить, 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 использовать педагоги.

Упражнения для зарядки детей необходимо проводить в одно и тоже время. Единственное исключение из правила — это болезнь ребенка.

Комплекс утренней зарядки для детей нужно проводить до еды, натощак. Можно перед этим прополоскать рот.

Лучше всего проводить комплекс зарядки для детей на улице, однако, если время года не позволяет, то нужно хорошо проветрить помещение. Это позволит совместить утреннюю зарядку для детей с закаливанием.

**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.**

**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.**

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

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.

Работа с родителями.

Утренняя гимнастика должна стать потребностью не только каждого воспитанника детского сада, но каждого члена семьи дошкольника. Как правило, в ДОУ дети охотно выполняют упражнения, потому что заниматься вместе весело и интересно. Конечно, дома создать такие условия сложнее, но обязательно нужно найти подход к малышу, настроить его на то, что гимнастику нужно делать каждый день.

## 6

Педагоги могут оформить специальные «Уголки для родителей», где размещаются статьи о проведении утренней гимнастики дома, комплексы упражнений, которые проводятся в данной группе в настоящее время.

С самого раннего детства необходимо формировать привычку ежедневно делать утреннюю гимнастику. И личный пример родителей - большая сила в воспитании детей. Поэтому в тех семьях, где взрослые занимаются утренней гимнастикой, ребёнок с ранних лет привыкает к правильному распорядку дня.

Совместные усилия работников ДОУ и родителей, единство требований к организации и проведению утренней гимнастики будут способствовать развитию двигательной активности детей, укреплению их здоровья.