Практикум для воспитателей младших групп

«Организация утренней гимнастики»

Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей. Хотя утренняя гимнастика является непродолжительной по времени, однако она оказывает огромное оздоровительное влияние. По данным врачей-гигиенистов, утреннюю гимнастику, можно назвать еще и вводной, поскольку она ускоряет вхождение организм в деятельность.

В отличии от занятий физической культурой, перед утренней гимнастикой стоят совершенно особенные задачи: «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, органов чувств детей, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

В дошкольном образовательном учреждении утренняя гимнастика по режиму проводится до завтрака, после уже достаточно активной, разнообразной деятельности детей.

В данных условиях гимнастика преследует еще и цели организации детского коллектива, переключения внимания детей от свободных, индивидуальных игр к совместным видам деятельности. В следствии одновременной совместной умеренной двигательной деятельности более возбужденные дети, которые уже успели побегать, попрыгать – успокаиваются, а малоактивные – активизируются. Все это создает ровное, бодрое настроение у всех детей, и готовит их к последующим занятиям.

Таким образом, утренняя гимнастика является необходимым организующим моментом в режиме дня и приучает детей к определенной дисциплине, порядку.

Структура утренней гимнастики:

1. Вводная часть: упражнения для профилактики плоскостопия, ходьба;
2. Основная часть: общеразвивающие упражнения; быстрый бег, прыжки на месте;
3. Заключительная часть: ходьба, танцевальные движения, специальные дыхательные упражнения с медленным продолжительным выдохом.

Формы проведения утренней гимнастки:

- традиционная форма. С использованием общеразвивающих упражнений;

- сюжетная гимнастика;

- гимнастика игрового характера (включает в себя 3-4 подвижные игры);

- с использованием элементов ритмической гимнастки, танцевальных движений;

- с использованием полосы препятствий.

Практические упражнения:

1 комплекс утренней гимнастики с мячом:

1. Упражнения для профилактики плоскостопия: ходьба по кругу на носках, на пятках, ходьба по массажным коврикам;
2. ОРУ с мячом
3. «Дотянись до солнышка»: И.п. ноги слегка расставлены, мяч внизу

 1-2 – поднимаясь на носки, мяч поднять вверх;

3-4 – вернуться в и.п. (5 раз)

1. «Поворот в стороны»: И.п. ноги на ширине плеч, мяч перед грудью в вытянутых руках.

1-2 – повернуться вправо, вернуться в и.п.

3-4 То же влево

1. «Положи мяч»: И.п.ноги на ширине плеч, мяч держим двумя руками внизу

1-2 наклонится вперед, положить (взять) мяч

3-4 – вернуться в и.п. (4 раз)

1. «Пружинки»: И.п. ноги – пятки вместе, носки врозь, мяч впереди.

Слегка присесть, вернуться в и.п. (6 раз)

1. «Мяч к груди»: И.п. сидя, ноги врозь, мяч у груди

1-согнуть руки в локтях;

2 – вернуться в и.п.

1. «Прыжки вокруг мяча»: И.п. ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, с перерывом на ходьбу (2 по 10р)
2. Быстрый бег по кругу с переходом на медленный. Ходьба
3. Упражнения на восстановление дыхания.

2 комплекс утренней гимнастики с использованием сюжета:

«Колобок»

1. Вводная часть.

Сегодня мы с вами побываем в сказке «Колобок».

 А начиналась она так….. Жили-были дед и баба. Попросил дед бабку испечь Колобок.

*Дети ходят друг за другом по кругу обычным шагом, хлопая в ладоши («бабка лепит Колобка»).*

Надоело Колобку жить на окошке, стал он поворачиваться с боку на бок.

*Ходьба вперевалочку.*

А потом прыгнул с окна на лавку, с лавки на травку….

*Прыгают на двух ногах с продвижением вперед*

И покатился в лес.

*Ходят в полуприседе, руки на коленях.*

Катится Колобок по лесной тропинке

(*обычный бег  друг за другом, руки крутят перед собой «барабанчик»*).

Устал, решил отдохнуть, свежего лесного воздуха вдохнуть.

*Упражнение на восстановление дыхания.*

1. ОРУ.

Отдыхает Колобок. Вдруг выскакивает

навстречу Зайка.

*Упражнение «Зайка»*

*И.п.: ноги на ширине плеч, руки приставлены к голове, как ушки у зайца. Выполнять  наклоны в стороны, сказать: «Колобок,  Колобок, тебя с*ъем!» *Повторить 4-6 раз.*

Не вышло у зайчика съесть Колобка, и покатился колобок дальше.

Да встретил волка

 *«Серый Волк»*

*И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, как лапы у волка. Повернуться вправо (влево)*

*Повторить 3-4 раза в каждую сторону.*

Испугался Колобок, спрятался от Волка.

*«Спрятался Колобок»*

*И.п.: ноги на «узкой дорожке», руки на поясе. Присесть, закрыть ладошками глаза. Вернуться в и.п.*

*Повторить 4 – 6 раз.*

Убежал волк и покатился Колобок дальше. Встречается ему

Медведь. Обрадовался Медведь.

*«Медведь косолапый»*

*И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на коленях. Выполнять перекаты на ягодицах влево-вправо. Повторить  4-6 раз в каждую сторону.*

Убежал Колобок и от медведя. Катится Колобок дальше. А навстречу ему

Лисичка-сестричка. Понравился ей Колобок. Стала она с ним

прыгать и скакать!

*«Лисичка – сестричка»*

*И.п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях у груди, как лапки у*

*Лисички: выполнять прыжки на двух ногах вперед-назад в сочетании с*

*ходьбой на месте.*

Повторить 3 раза по 5-7 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.

1. Заключительная часть.

Попрыгали-поскакали Лисичка с Колобком, а потом показала она ему дорогу к дому. Колобок и покатился (*обычная ходьба друг за другом по кругу*).

А уж когда дом родной увидел, то и вовсе побежал!

(*обычный бег по кругу*.)

1. Упражнение на дыхание.

А мы ребята колобку скажем: «Колобок!  Колобок! Не попадайся на *зубок!»*

*Дети грозят то одним, то другим пальчиком со словами.*