«Методика организации утренней гимнастики в ДОО»

**Введение**

Утренняя гимнастика является одной из разнообразных форм физического воспитания в дошкольных учреждениях и создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время в гигиенической обстановке, правильно подобранные комплексы физических упражнений, растормаживают нервную систему детей после сна, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы. Поток импульсов, идущих в головной мозг от всех рецепторов - зрительного, слухового, опорно-двигательного, кожного, повышает жизнедеятельность организма в целом.

**1. Значение и задачи утренней гимнастики.**

Утренняя гимнастика является неотъемлемым организующим моментом в режиме дня дошкольного учреждения и важной составной частью физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.

Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей. У систематически занимающихся утренней гимнастикой пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность. В тоже время сохраняется огромное оздоровительное значение утренней гимнастики. Ежедневное занятие физическими упражнениями благоприятно воздействует на физическое развитие и функциональное состояние организма ребенка. Содержание гимнастики составляют упражнения для разнообразных групп мышц (плечевого пояса, туловища, ног и др.). Систематическое повторение их укрепляет двигательный аппарат ребенка. Широко включаются упражнения для профилактики нарушения осанки и предупреждения плоскостопия. Бег и прыжки еще более усиливают дыхание и кровообращение, сердечную деятельность и другие физиологические функции. Все это благоприятствует нормальной жизнедеятельности организма, повышению его работоспособности. [5].

Помимо оздоровительного значения, утренняя гимнастика имеет и большое воспитательное значение. Систематическое ее проведение воспитывает у детей привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организованно начинать свой трудовой день, согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное ощущение. Кроме того, ежедневное выполнение определенных комплексов физических упражнений способствует совершенствованию двигательных способностей у детей, развивает физические качества (сила, ловкость, гибкость), улучшает работу координационных механизмов, способствует приобретению знаний в области физической культуры.

Перед утренней гимнастикой стоят совершенно особенные задачи, а именно: «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 и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия. [1, 3]

Утренняя гимнастика позволяет организованно начать день в детском саду, способствует четкому выполнению режима дня.

В дошкольных учреждениях утренняя гимнастика по режиму дня 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 и занятий к совместным видам деятельности.

Вследствие одновременной совместной умеренной двигательной деятельности более возбужденные дети, которые успели уже побегать, попрыгать, успокаиваются, а малоактивные - активизируются. Все это создает ровное, бодрое настроение у всех детей, готовит их к последующим занятиям. Таким образом, воспитательное значение утренней гимнастики при проведении ее не сразу после сна, а спустя некоторое время, расширяется.

**2 Структура и содержание утренней гимнастики**

Любое физкультурное мероприятие, в том числе и утренняя гимнастика, начинается с разминки и заканчивается восстановительными упражнениями. Поскольку утренняя гимнастика не продолжительна (5 - 12 минут) и физические нагрузки в ней не велики, это требование соблюдается как общий принцип.

В дневных группах детского сада утренняя гимнастика как обязательная часть режима дня проводится ежедневно перед завтраком. В круглосуточных группах с целью расторможения нервной системы и быстрейшего перехода детей к последующей их деятельности ее выполняют непосредственно после сна.

Утреннюю гимнастику условно подразделяют на три части: вводную, основную и заключительную. Каждая часть имеет свои задачи и содержание. В первой, вводной части организуют внимание детей, обучают их согласованным действиям, выработке правильной осанке и подготавливают организм к выполнению более сложных упражнений. С этой целью включают: построения (в колону, в шеренгу); строевые упражнения (повороты и полуобороты налево, направо, кругом); перестроения из одной колоны в две, из двух колон в четыре, в круг, несколько кругов, смыкания и размыкания приставными шагами в сторону; непродолжительную ходьбу, чередующуюся с упражнениями, способствующими укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию осанки (ходьба на носках, с различным положением рук, ходьба с высоким подниманием коленей, на пятках, скрестным шагом); бег друг за другом и врассыпную или в сочетании с прыжками. Продолжительность вводной части в среднем длиться от 1 до 2 минут.

Во второй, основной части ставят задачи укрепления основных мышечных групп, формирования правильной осанки. Для решения данной задачи выполняют общеразвивающие упражнения в определенной последовательности. Сначала упражнения для укрепления плечевого пояса и рук, которые способствуют расширению грудной клетки, хорошему выпрямлению позвоночника, развитию дыхательных мышц. Затем упражнения для мышц туловища. Далее следуют упражнения для развития мышц ног и укрепления свода стопы. После упражнений с большой нагрузкой следует повторить первое упражнение или аналогичное ему. Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей и их физической подготовленности.

После выполнения всех обще развивающих упражнений дети младшего возраста выполняют прыжки или бег, переходящие в заключительную ходьбу. Дети старшего возраста выполняют прыжки в сочетании с бегом, затем заключительную ходьбу с выполнением различных заданий. В заключительной части гимнастики проводится ходьба или малоподвижная игра, чтобы восстановить пульс и дыхание. [9,10]

**2.1 Подбор упражнений, составление комплексов**

В содержание утренней гимнастики вводятся, как правило, упражнения, предварительно разученные с детьми на занятиях, или несложные упражнения, не требующие продолжительного разучивания. На утренней гимнастике дети упражняются в движениях. Но для того чтобы упражнения оказали на ребенка желаемое влияние, важно добиваться четкости, точности выполняемых движений, их достаточной интенсивности.

Сочетание физических упражнений, подобранных в определенном порядке, составляет так называемый комплекс. Один и тот же комплекс повторяется в течение двух недель. Если отдельные упражнения комплекса не приводят к желаемым результатам, оказываются слишком просты, неинтересны или наскучивают детям, они могут по усмотрению воспитателя заменяться другими однотипными или усложняться за счет введения новых исходных положений. Изменение темпа и увеличение количества повторений упражнений внутри комплекса так же допустимо. Проведение комплексов необходимо чередовать с пособиями и без пособий. Детям первой и второй младших групп дают упражнения с флажками, погремушками, кубиками. В средней группе - с флажками, кубиками, ленточками, обручами малого размера, палками, круговой веревкой. Дети старшего возраста должны уметь проделывать упражнения с разными пособиями: с обручами, гимнастическими палками, мячами разного размера, скакалками, круговой веревкой, ленточками.

Выполнение упражнений с пособиями повышает у детей интерес к занятиям, улучшает качество их выполнения, приучает владеть предметами, способствует формированию правильной осанки.

Включение упражнений для формирования осанки детей и укрепления стопы обязательно. Обычно комплекс общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики берется из физкультурных занятий, упражнения подбираются из числа рекомендованных программой и методическими пособиями. Продолжительность, характер, содержание утренней гимнастики, дозировка упражнений различны для детей разных возрастных групп.

Таким образом, при подборе общеразвивающих упражнений необходимо руководствоваться следующими требованиями: упражнения должны быть для всех групп мышц, из разных исходных положений, разной интенсивности, темпа; с различными пособиями, ритмично-музыкальным сопровождением, в различных построениях и обязательно интересными для детей. [3].

**2.2 Варианты проведения утренней гимнастики**

Используются различные формы проведения утренней гимнастики:

- традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений;

- обыгрывание какого-нибудь сюжета: «На прогулке», «Мы на луг ходили», «Воробушки» и др.;

- игрового характера (из 3-4 подвижных игр);

- с использованием элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов;

- оздоровительный бег (проводится на участке в течение 3-5 минут с постепенным увеличением расстояния, интенсивности, времени);

- с использованием полосы препятствий (можно создавать различные полосы препятствия с использованием разнообразных модулей);

- с использованием простейших тренажеров (детский эспандер, гимнастический ролик и т.д.) и тренажеров сложного устройства («Велосипед», «Гребля», «Беговая дорожка», «Батут» и др.) [4]

**2.3. Требования, предъявляемые к организации проведения утренней гимнастики**

Утренняя гимнастика может проводиться на воздухе (на участке детского сада, на спортивной площадке) или в хорошо проветриваемом помещении (физкультурном, музыкальном залах, групповых комнатах). Необходимо соблюдать гигиенические требования к одежде, обуви, месту проведения, оборудованию. Для ритмического сопровождения используются бубен, счет, хлопки, звукозапись, музыкальное сопровождение (пианино, баян, аккордеон).

Помнить, что гимнастика - это не только и не столько физкультурное мероприятие, сколько специально предусмотренный режимный момент, где сосредоточен целый комплекс воздействий на разнообразное развитие детей (движение, музыка, ритмы, эстетика окружения, пособий, общения, игра). Использовать разные формы проведения гимнастики. [3,4]

Для занятий утренней гимнастикой предпочтительнее одежда из натуральных материалов . Натуральные материалы не затрудняют процессы испарения пота с поверхности кожи, и одновременно обеспечивают задержку тепла, выделяемого организмом, способствуя его согреванию после сна.

Кроме того, одежда для занятий должна быть свободной, удобной, легкой, не стесняющей движения. Хорошо, когда одежда для занятий помимо гигиенических отвечает и эстетическим требованиям. В красивой одежде заниматься приятней, при этом в большей степени повышается настроение.

Если занятие проходит на улице, аналогичные требования предъявляются и к обуви. При занятии в помещении на теплом чистом полу, обувь можно не надевать.

Помещение для занятий должно быть относительно просторным, хорошо проветренным, чистым, с хорошим освещением.

В теплое время года зарядку можно проводить на улице. В этом случае организм испытывает на себе не только действие физических упражнений, но и естественных природных факторов - солнца, воздуха, - которые оказывают закаливающий эффект.

Упражнения утренней гимнастики лучше проводить под ритмичную, веселую музыку. Громкость музыки не должна быть слишком низкой, но и не должна быть слишком высокой, так как чрезмерно громкая музыка вызывает развитие охранительного торможения в нервной системе. Бодрая ритмичная веселая музыка увеличивает тонус нервной системы, поднимает настроение, вызывает желание двигаться. Она в существенной мере облегчает процессы пробуждения, снижая вялость после сна.

Для поддержания интереса к занятиям музыкальное сопровождение следует периодически менять.

**3. Методика проведения утренней гимнастики**

В ДОО начать комплекс гимнастики можно с упражнений на потягивание, затем выполнить различные виды ходьбы (простая ходьба, ходьба с различными движениями руками, ходьба в полуприседе, танцевальные шаги, элементы степ-аэробики и др.), потом - общеразвивающие упражнения на основные мышечные группы, закончить которые можно легким бегом или прыжками. Завершить комплекс гимнастики полезно дыхательными упражнениями.

Упражнения на потягивание, являясь мало интенсивными, обеспечивают подготовку организма к выполнению более тяжелых нагрузок. Они стимулируют кровообращение в растягиваемых мышцах и увеличивают приток импульсов от этих мышц в нервную систему. Повышение потока импульсов в нервную систему увеличивает процессы возбуждения в ней.

Потягивания можно выполнять из различных исходных положений: стоя, сидя.

В обеспечении ходьбы участвуют более двух третьих мышц организма, потому этот вид двигательной деятельности существенно стимулирует работу других органов, обеспечивающих мышечное сокращение.

К общеразвивающим упражнениям можно отнести наклоны, выпады, приседания, повороты, круговые вращения в суставах и др.

Начать комплекс общеразвивающих упражнений целесообразно с движений в мелких мышечных группах (вращения в голеностопных, лучезапястных суставах) и постепенно увеличивать нагрузку, переходя к средним мышечным группам (мышцы рук, мышцы ног), а затем - к крупным мышечным группам (мышцы туловища).

Особое внимание целесообразно уделить упражнениям на мышцы плечевого пояса и вращениям головой. Эти движения способствуют увеличению мозгового кровообращения, что, в свою очередь, повышает тонус нервной системы, а также умственную и физическую работоспособность организма.

Вращения головой (повороты, наклоны, круговые движения) нужно выполнять плавно, в невысоком темпе. Лицам старшего возраста или склонным к головокружениям по тем или иным причинам (низкое содержание гемоглобина в крови, повышенное или пониженное давление, беременность и др.) целесообразно выполнять движения головой, стоя возле опоры, либо сидя. Людям с выраженными заболеваниями сосудов (аневризмы, склероз и др.) или шейного отдела позвоночника (шейный остеохондроз и др.) следует выполнять напряжения мышц шеи без осуществления движения. Для этого, например, можно использовать руку в качестве сопротивления и надавливать на нее головой.

Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений устраняет застойные явления в тканях, повышает кровообращение в мышцах, способствует увеличению эластичности мышц и суставных элементов, облегчает приток крови к сердцу, умеренно повышает температуру тела, работу сердца, дыхания, желез внутренней секреции.

Упражнения, используемые в комплексе, полезно периодически менять, чтобы зарядка не превращалась в скучное и малоинтересное занятие.

После завершения комплекса общеразвивающих упражнений организм подготовлен к выполнению более интенсивных нагрузок. Бег и прыжки в большей степени, чем другие упражнения, интенсифицируют процессы жизнедеятельности, способствуя переходу организма на новый, более высокий уровень функционирования.

Медленный бег развивает общую выносливость - способность длительно и эффективно выполнять работу умеренной интенсивности. В свою очередь, выносливость тесно связана с общими функциональными возможностями организма и его способностью противостоять различным неблагоприятным факторам.

Для достижения более или менее ощутимого физиологического эффекта длительность прыжковых упражнений должна быть не менее двух-трех минут. Целесообразно использовать 2-3 серии прыжков длительностью 1-2 минуты каждая и интервалом отдыха между ними не более 1 минуты.

Здоровым людям дыхательные упражнения, выполняемые после комплекса общеразвивающих, беговых или прыжковых движений, служат, в основном, для восстановления ритма дыхания после нагрузки.

Дыхательные упражнения влияют на изменение газового состава крови (чаще всего, повышая содержание в ней кислорода), что интенсифицирует работу мозга. Они способствуют устранению застойных явлений в органах дыхания, помогают отхождению мокроты, предупреждая развитие респираторных и легочных инфекций, при регулярном применении увеличивают силу дыхательных мышц. Некоторые виды дыхательных упражнений (брюшное дыхание) облегчают приток крови из нижней части тела к сердцу. При этом увеличивается кровоснабжение и повышается интенсивность работы органов брюшной полости, устраняются спазмы, предупреждается развитие запоров.

**Заключение**

Утренняя гимнастика в дошкольном учреждении является важным компонентом двигательного режима. Для того чтобы утренняя гимнастика в полной мере способствовала пробуждению от сна, вовлекла весь организм ребенка в деятельное состояние, усилила кровообращение, содействовала обмену веществ, подняла эмоциональный тонус, педагог, при составлении и проведении комплекса утренней гимнастики, обязан учесть возрастные особенности детей, их физическое и психологическое состояние. Так же необходимо использовать методику организации утренней гимнастики, правильно составить комплекс упражнений, чередовать варианты проведения утренней гимнастики, соблюдать гигиенические, педагогические, организационные требования предъявляемые к утренней гимнастике.

Таким образом, грамотно организованный и проведенный комплекс утренней гимнастики способствует совершенствованию двигательных способностей у детей, развивает физические качества (сила, ловкость, гибкость), улучшает работу координационных механизмов, способствует приобретению знаний в области физической культуры.