

Формы проведения утренней гимнастики.

Одна из важнейших задач ДОО- приобщение детей к здоровому образу жизни. Важная роль в решении этой задачи отводится физкультурно-оздоровительным мероприятиям в режиме дня, обеспечивающим при правильной методике их проведения не только выраженное оздоровительное влияние на организм ребенка, но и формирование привычки в ежедневных занятиях физическими упражнениями. Утренняя гимнастика в детском саду-разновидность физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, проводимых ежедневно до завтрака во всех возрастных группах. Ее особое место в режиме дня обусловлено той важной ролью, которую в суточном биологическом ритме человека играет переход от сна к бодрствованию. А огромная психологическая роль утренней гимнастики заключается в воспитании у ребенка привычки начинать день с физических упражнений.

Содержание утренней гимнастики составляют физические упражнения, предварительно освоенные детьми в процессе занятий по физической культуре: во-первых, знакомые упражнения дети выполняют более правильно, что повышает эффективность их влияния на организм; во-вторых, сокращается время на объяснения и показ упражнений, благодаря чему обеспечивается высокая моторная плотность и физическая нагрузка. Следует постоянно варьировать содержание и методику проведения утренней гимнастики на основе разнообразия средств, методов физического воспитания, способов организации занимающихся.

Предлагаемые ниже комплексы наряду с реализацией специфических задач утренней гимнастики предусматривают максимальное обогащение двигательной деятельности детей, формирование их ценностей и предпочтений, создание в процессе выполнения физических упражнений атмосферы непосредственного эмоционального общения взрослого и ребенка.

Я в своей практике утреннюю гимнастику провожу как ритмическая гимнастика. 1 день у меня якутские танцевальные движения, а 2й день русские танцевальные движения. Результаты проведенного исследования свидетельствуют, что предложенные комплексы утренней гимнастики:

- соответствуют возрастным анатомо-физиологическим и психическим особенностям детей дошкольного возраста;
- оказывают положительное воздействие на состояние здоровья, физического и психического развития дошкольников;

- вызывают у детей интерес к утренней гимнастике и желание участвовать в ней;

- обогащает малышей положительными эмоциями;

Комплексы утренней гимнастики: (якутские ритмические движения)

1. Осуохай.

2. «Радость» (уеруу)

И.п.о.с. 1- поднять руки в стороны ладонями вверх;

2- и.п.

3. «Украшение дерева» (салама)

И.п. стойка- ноги врозь, руки внизу с раскрытыми ладонями; 1- поднять правую руку вверх, ладонью вниз, с одновременным поворотом головы; 2- и.п.3-4- то же влево.

4. «Солнышко» (кунчээн)

И.п. о.с. 1- наклон головы вправо; 2- и.п. 3-4- то же влево.

5. «Узоры» (оьуор)

И.п. о.с. руки в стороны ладонями вниз. 1-4- на каждый счет подняться на носок, руки опустить ладонями вниз- в стороны; 5-8- руки к плечам; 9-14- руки поднять вверх, ладони сомкнуть.

6. «Сардана» (сардаана)

И.п. сесть на пятки сделать наклон вперед, руки отвести назад. 1- стойка на коленях, руки вверх в стороны, ладонями вверх.2- и.п.

7. «Чорон» (чороон)

1 вариант. И.п. стойка- ноги врозь, руки вверх с раскрытой ладонью. 1-2- наклоны вправо и влево;

2 вариант. И.п.о.с. 1- стойка на правой ноге, левую, согнутую в колене, отвести в сторону, упираясь стопой в правое колено.2- и.п.

8. «Прыжки журавля» (кылыы)

1 вариант. И.п.стойка- на правой ноге, левую назад, захват правой рукой за ступню.

1-4-прыжки на правой;

5-8- на левой ноге;

2 вариант. И.п. стойка- на правой, захват руками колени.

1-4-прыжки.

9. «Нога к ноге» (Атах тэпси)

И.п.о.с. руки на пояс;

1- правую ногу вперед;

2-в сторону;

3- назад;

4- и.п.

5-8-то же левой ногой.

10.Осуохай.

Комплексы утренней гимнастики (русские ритмические движения).

1. Хоровод
2. Притоп
3. Движения с хлопками на пятки ноги
4. Приседание
5. Взмахи руками
6. Притоп ногами и хлопками
7. Круговые движения
8. Хоровод

Все движения сопровождается музыкой. 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, ребенок 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.

Анкета.

Тарагаева Туяра Альбертовна
Инструктор по физической культуре
МБДОУ ЦРР №2
С.Верхневиллюйск
Верхневиллюйский район
«Три документа»
89142265104
Tuiarataragaeva74@gmail.com