

Мастер - класс для педагогов «Утренняя гимнастика в детском саду»

Цель:

Познакомить молодых специалистов с современной терминологией; приемами и подходами во время проведения утренней гимнастики в ДОУ, направленных на сохранение и укрепление здоровья, совершенствование двигательных навыков детей.

Формировать умение педагогов организовать и проводить утреннюю гимнастику, вызывающую у детей интерес к занятиям физической культуры и спорта.

Задачи:

- Осветить задачи и значение утренней гимнастики
- Определить содержание утренней гимнастики в соответствии с возрастными потребностями и возможностями детей
- Представить методику проведения утренней гимнастики с педагогами в форме мастер – класса.

Значение и задачи утренней гимнастики для дошкольников

Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей. Утренняя гимнастика хотя и непродолжительна по времени, однако оказывает огромное оздоровительное влияние. По данным врачей-гигиенистов, утреннюю гимнастику можно назвать еще вводной, поскольку она ускоряет вхождение организма в деятельность. 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 и органов чувств детей, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия. Кроме того, утренняя гимнастика ежедневно компенсирует до 5% суточного объема двигательной активности детей. В детском саду утренняя гимнастика по режиму дня проводится до завтрака после уже достаточно активной, разнообразной деятельности детей. (Продолжительность, характер, содержание утренней гимнастики, дозировка упражнений различны для детей разных возрастных групп). В данных условиях гимнастика преследует еще и цели организации детского коллектива, переключения внимания детей от свободных, индивидуальных игр 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, утренняя гимнастика

становится неотъемлемым организующим моментом в режиме дня, приучает детей к определенной дисциплине, порядку.

Утренняя гимнастика является одним из инструментов воспитания всесторонне развитой личности. Чтобы зарядка вошла в привычку у детей, она должна увлекать их и приносить радость.

Утренняя зарядка проводится воспитателем по заранее составленным комплексам. Физические упражнения и подвижные игры согласуются с программой по физическому развитию: дети выполняют знакомые движения, во время зарядки не обучают новым играм.

Общая продолжительность зарядки (от сигнала к сбору до команды разойтись после гимнастики) определяется возрастом детей:

- в первой младшей группе — 4–5 минут;
- во второй младшей — 5–6 минут;
- в средней — 6–8 минут;
- в старшей — 8–10 минут;
- в подготовительной — 10–12 минут.

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 в виде чтения четверостишия на одном-двух вдохах или игровые упражнения («шина спустилась», «мяч лопнул»).

Утренняя гимнастика может быть проведена в виде игр и игровых упражнений. Для пика физической нагрузки проводится подвижная игра высокой интенсивности, а заканчивается утренняя гимнастика малоподвижной игрой. Утренняя гимнастика проводится на воздухе в теплое время года. Прыжки и скоростной бег могут быть заменены бегом на выносливость.

Утренняя гимнастика в детском саду начинается с разминки, цель которой разогреть мышцы и суставы и подготовить тело к выполнению комплекса более сложных упражнений. Что касается физического обучения — это четкая, слаженная система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ и семье. Здесь очень важно понимание и поддержка со стороны семьи.

Эмоциональное обучение — это радостные, положительные эмоции от процесса и результата деятельности. В целом в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ эмоциональный компонент реализуется за счет активного отдыха, досугов, праздников и развлечений в детском саду. В утренней же гимнастике в детском саду эмоциональный компонент может быть достигнут за счет включения физических упражнений, освоенных в процессе учебной работы и обновленных введением неожиданных условий, необычных пособий и способов организации. Это могут быть самые разнообразные виды нетрадиционной утренней гимнастики: гимнастика по сюжету литературного произведения, в виде сюжетно-ролевой игры или

игры-путешествия, зарядка в загадках, зарядка в стихах, с необычными предметами и т.п.

Демонстрация утренней гимнастики педагогом наставником для молодых специалистов.

Обсуждение педагогами увиденного, выделение ключевых позиций при проведении утренней гимнастики.

Вопросы для обсуждения:

1.Количество упражнений входящих в утреннюю гимнастику в младшей группе составляет:

А)3-4 Б)4-5 В)5-6

2.По какой причине выбран данный комплекс (найдите неверный ответ):

А) доступный; Б) разнообразный; В) умеренный; Г) сложный;

3.Какие формы использовались в данном комплексе:

А) традиционная форма; Б) обыгрывание какого-нибудь сюжета; В) игрового характера; Г) с использованием элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений.

4. Общеразвивающие упражнения выполнялись в достаточном количестве? Были ли они результативны?

5.Как, по вашему мнению, такая организация проведения утренней гимнастики способствует сохранению и укреплению здоровья воспитанников?

После обсуждения, педагоги могут задать интересующие вопросы, поделиться своими идеями организации проведения утренней гимнастики в разных возрастных группах.

Всем спасибо, творческих успехов!