

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад общеразвивающего вида № 39
Усть – Кутского муниципального учреждения

Мастер - класс для молодых воспитателей: «Проведение утренней гимнастики»

Подготовил:
Инструктор по физической культуре
Иванова Анастасия Владимировна

Усть – Кут
2022 г.

Актуальность:

В связи с решением приоритетных задач государства о сохранении здоровья населения, одним из основных направлений работы педагогов ДОУ является сохранение и укрепление здоровья дошкольников.

Утренняя гимнастика входит в ряд физкультурно - оздоровительных мероприятий ДОУ, направленных на полноценное физическое развитие и укрепление здоровья детей.

Цель:

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

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

Задачи:

1 Осветить задачи и значение утренней гимнастики

2 Определить содержание утренней гимнастики в соответствии с возрастными потребностями и возможностями детей

3 Представить методику проведения утренней гимнастики с педагогами в форме мастер – класса.

Теоретическая часть.

Утренняя гимнастика нужна не только для пробуждения физических сил организма. В детском саду это прежде всего особенное организованное общение детей в процессе двигательной деятельности. Это физкультурно-оздоровительное мероприятие, которое:

повышает эмоциональный тонус детей как результат «мышечной радости» от движений вместе с другими детьми;

снимает психологическую нагрузку от разлуки с родителями;

концентрирует внимание;

улучшает поведение.

Двигательная разминка, четкий ритм и физическая активность «заряжают» ребенка положительными эмоциями, настраивают его на весь грядущий день жизни в коллективе сверстников.

Чтобы утренняя гимнастика имела оздоровительный эффект, надо создать определенные условия. Перед ее проведением следует проветрить помещение и обеспечить облегченную одежду детей. Необходимо также побеспокоиться и об обуви детей. Она должна быть удобной, желательно спортивной.

Лучшая одежда для педагога — спортивная форма. Однако это необязательно. Главное, чтобы одежда не мешала двигаться и четко показывать упражнения.

Структура утренней гимнастики в ДОУ

Структура типична для всех возрастных групп. Она содержит три обязательные составляющие: вводную, основную и заключительную части. Каждая составляющая имеет свое предназначение. Вводная часть призвана взбодрить организм и подготовить его к выполнению комплекса общеразвивающих упражнений — основной части. Физическая нагрузка во время основной части достигает максимума. А во время заключительной части нагрузку постепенно снижают и организм возвращается в привычное состояние.

Чтобы каждая структурная составляющая выполнила свое предназначение, ее следует правильно построить.

Вводная часть

Выстраивание в колонну или шеренгу. Выстраиваться в шеренгу детей учат, начиная со средней группы.

Различные виды ходьбы, в частности с элементами коррекции, если утреннюю гимнастику проводят в зале или групповой комнате. Для детей младшей и средней групп — 2-3 вида ходьбы, для детей старшей группы — 3-4 вида.

Различные виды бега в среднем темпе. В комплекс включают 1-2 вида.

Упражнение на восстановление дыхания.

Ходьба обычная.

Перестроение для комплекса общеразвивающих упражнений, при необходимости — раздача атрибутов.

Основная часть

Комплекс общеразвивающих упражнений. Они должны быть — разнообразными по видам движений;

охватывать различные группы крупных мышц-плечевого пояса, спины, живота, ног.

Перестроение в колонну.

Заключительная часть

Бег, чередующийся с ходьбой.

Различные виды ходьбы, кроме ходьбы с элементами коррекции — 1-3 вида.

Упражнение на восстановление дыхания во время обычной ходьбы и/или стоя на месте.

Особенности педагогического сопровождения утренней гимнастики в каждой возрастной группе

Рекомендации для педагогов

Первая младшая группа

Проводите утреннюю гимнастику в групповой комнате; заканчивайте ее за 5-10 мин до завтрака.

Старайтесь, чтобы все дети приняли участие в двигательной деятельности, поощряйте их выполнять упражнения самостоятельно.

Выполняйте все упражнения вместе с детьми.

Придавайте упражнениям имитационный характер или проводите упражнения с предметами — флажками, лентами, маракасами и тому подобное.

Предлагайте детям упражнения с известными предметами, знакомьте с ними накануне, приучайте воспринимать физкультурный инвентарь как атрибуты к упражнениям, а не как игрушки.

Выстраивайте детей в рассыпную для выполнения общеразвивающих упражнений в начале года, постепенно обучая выстраиваться в круг.

Используйте ориентиры во время построения.

Внедряйте счет «1-2» со второго полугодия.

Практикуйте 3-4 общеразвивающие упражнения в комплексе, дозировка — 4-5 раз.

Устанавливайте продолжительность утренней гимнастики: 4-5 мин.

Вторая младшая группа

Используйте в первом полугодии известные детям упражнения, которые они выполняли в первой младшей группе.

Выполняйте упражнения на счет «1-2» в начале года и постепенно внедряйте счет «1-4».

Не требуйте от детей правильного и четкого выполнения упражнений, сходство с образцом — приблизительное.

Давайте индивидуальные указания детям относительно качества выполнения двигательных действий.

Внедряйте предварительный показ общеразвивающих упражнений постепенно.

Используйте прием «зеркального» показа.

В конце года ознакомьте детей с перестроением в три колонны способом за ведущим.

Придавайте упражнениям имитационный характер.

Практикуйте 4-5 общеразвивающих упражнений в комплексе, дозировка — 5-6 раз.

Устанавливайте продолжительность утренней гимнастики: 5-6 мин.

Средняя группа

В начале года используйте известные детям перестроение и варьируйте их: в круг, в три колонны способом за ведущими. Во втором полугодии познакомьте детей со способом перестроения тройками.

Вовлекайте детей в выполнение упражнений после предварительного показа и объяснения.

Продолжайте придавать упражнениям имитационный характер.

Используйте музыкальное сопровождение.

Практикуйте 5-6 общеразвивающих упражнений в комплексе, дозировка — 6-8 раз.

Устанавливайте продолжительность утренней гимнастики: 6-8 мин.

Старшая группа

В начале года используйте известные детям перестроение и варьируйте их: в круг, в три колонны способом за ведущим, тройками. Это заинтересовывает, стимулирует развитие внимания и координации движений. Ознакомьте детей с перестроением двойками способом разведения и сведения.

Используйте частичный показ упражнения, показ подготовленным ребенком.

Вовлекайте детей в выполнение упражнений по названию, словесной инструкции.

Давайте общие и предварительные указания относительно правильности и качества выполнения упражнения.

Добивайтесь качественного выполнения детьми двигательных действий, оказывайте индивидуальную помощь.

Продолжайте придавать упражнениям имитационный характер.

Используйте музыкальное сопровождение.

Практикуйте 6-7 общеразвивающих упражнений в комплексе, дозировка — 8-10 раз.

Устанавливайте продолжительность утренней гимнастики — 8-10 мин.

Подготовительная группа

В начале года используйте известные детям перестроение и варьируйте их: в три – четыре колонны способом за ведущим. Это заинтересовывает, стимулирует развитие внимания и координации движений. Ознакомьте детей с перестроением двойками (парами).

Используйте словесный метод упражнения, показ подготовленным ребенком.

Вовлекайте детей в выполнение упражнений по названию, словесной инструкции.

Совершенствуйте общие и предварительные указания относительно правильности и качества выполнения упражнения.

Добивайтесь качественного выполнения детьми двигательных действий, оказывайте индивидуальную помощь.

Используйте музыкальное сопровождение.

Практикуйте 6-7 общеразвивающих упражнений в комплексе, дозировка — 8-10 раз.

Устанавливайте продолжительность утренней гимнастики — 10 -12 мин.

Практическая часть

Конспект утренней гимнастики (на примере старшей группы, выполняют воспитатели)

С косичкой

1. Ходьба, взявшись за руки. Ходьба на носочках. Ходьба приставным правым и левым боком. Бег в колонне. Бег с прямыми ногами вперед. Ходьба в колонне с восстановлением дыхания. Построение в 3 колонны.

2. И.п – сидя на полу, ноги врозь, косичка внизу узким хватом сверху: 1 – поднять косичку вперед; 2 – поднять косичку вверх; 3 – опустить косичку вперед; 4 – и.п. (6 раз)

3. И.п - сидя на полу, ноги врозь, косичка внизу узким хватом сверху: 1 – поворот туловища влево, косичка перед собой на вытянутые руки; 2 – вернуться в и.п; 3 – поворот туловища вправо, косичка перед собой на вытянутые руки; 4 – вернуться в и.п. (3 раза на каждую сторону)

4. И. п – сидя на коленях, косичка широким хватом сверху, лежит на коленях: 1 – наклон туловища вперед, положить косичку на пол; 2 – выпрямиться в и.п, руки на поясе; 3 – наклон туловища вперед, поднять косичку с пола; 4 – вернуться в и.п. (8 раз)

5. И.п – стоя, ноги на ширине ступни, косичка широким хватом сверху, внизу: 1 – наклон туловища вперед, косичку вперед на вытянутые руки, левую ногу вверх-назад; 2 – вернуться в и.п; 3 - наклон туловища вперед, косичку вперед на вытянутые руки, правую ногу вверх- назад; 4 – вернуться в и.п. (3 раза на каждую ногу)

6. И.п – косичка на полу с правой стороны, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах через косичку, влево - вправо. Чередовать с ходьбой. (2 раза)

7. Ходьба в колонне с восстановлением дыхания.

Заключительная часть

Рекомендации для педагогов по утренние гимнастики

Придерживайтесь структуры гимнастики, поскольку содержание и интенсивность каждой последующей части обусловлен предыдущей и зависит от работоспособности организма ребенка. Уровень нагрузки постепенно повышайте, достигая пика, и снижайте.

Предлагайте общеразвивающие упражнения детям в правильной последовательности и чередуйте высокий и низкий уровень двигательной активности.

Составляйте комплекс утренней гимнастики учитывая возрастные особенности детей, их интересы и потребности.

Следите за дыханием: побуждайте детей не задерживать дыхание и дышать через нос; подсказывайте, когда целесообразно выполнять вдох и когда выдох.

Сочетайте доброжелательное отношение к детям с адекватной требовательностью, объективно-оптимистическим анализом их достижений в двигательной сфере.

Удовлетворяйте врожденную потребность детей в двигательной деятельности.

Создавайте условия, чтобы удовлетворить стремление детей самоутвердиться в том, что получается лучше всего.

Повышайте свое профессиональное мастерство на основе профессиональной рефлексии постоянно.