

Мастер-класс

«Методика проведения утренней гимнастики для детей младшей группы»

Утренняя гимнастика вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, поднимает эмоциональный тонус, воспитывает внимание, целеустремленность, вызывает положительные эмоции и радостные ощущения, повышает жизнедеятельность организма, дает высокий оздоровительный эффект. Проводится ежедневно до завтрака, в течение 5-6 мин, на воздухе или в помещении (в зависимости от экологических и погодных условий). В течение всей утренней гимнастики, проводимой в зале, форточки и фрамуги остаются открытыми, дети занимаются в физкультурной форме, босиком. Педагог должен помнить, что на утренней гимнастике не происходит разучивание упражнений.

Традиционная

Дети должны стараться выполнять упражнения в соответствии с образцом, согласовано сохраняя правильное положение тела, соблюдая заданное направление. Это важно для формирования осанки.

Содержание. Комплексы утренней гимнастики состояются из 4—5 упражнений общеразвивающего характера. Обязательны ходьба, прыжки на месте, бег.

В начале утренней гимнастики дается кратковременная ходьба разными способами (со сменой направления, на носочках и др.). Ходьба может совершаться в любом построении: друг за другом, врассыпную, парами, не держась за руки. Она чередуется с неторопливым, легким и достаточно продолжительным бегом. В начале года бег на утренней гимнастике длится 30—40 с, во вторую его половину — 50—60 с.

Затем дети становятся в круг или располагаются в свободном построении для выполнения общеразвивающих упражнений.

Игрового характера

1. Могут быть включены 2—3 подвижных игры разной степени интенсивности (можно разные на 2-3 основных движения - прыжки, бег, метание, равновесие (Тимофеева), либо 1 сюжет из нескольких игр «Поехали на поезде в лес – на одной станции лепили, кидали снежки (в зависимости от времени года) на следующей станции «Зайцы и волк»).

2. **5—7 общеразвивающих упражнений** имитационного характера типа «снежинки кружатся», «кошка выгибает спину», «лягушонок» (Будинская). Можно создать целый сюжет из имитационных движений («бабочка машет крылышками» - руки через стороны вверх, б-ка ест нектар или пьет – наклоны, уснула – приседание «спрятались», «проснулась, решила на солнышке погреться, сначала спинку» - стоя на коленях прогиб в спине, потом ножки - сначала правую потом левую ноги, потом легла на спинку погрела животик, бочок. Согрелась, весело стало бабочке – стала прыгать.

С использованием полосы препятствий

Использование полосы препятствий позволяет предлагать упражнения с постепенным увеличением нагрузки, усложнять двигательные задания, включать разные виды движений с увеличением числа повторов и темпа движений, чередовать физкультурные пособия; можно создавать различные полосы препятствий с использованием разнообразных модулей.

(Все что проходим на занятиях все можно включать в утр. гимн. Прохождение или лазание по скамейке, прыжки разных видов, ходьба змейкой. Можно всю полосу пройти с малым мячиком в руке, в конце попасть в корзинку.)

С включением оздоровительных пробежек

Проводится обязательно на воздухе, во время приема детей (подгруппами по 5—7 человек). Вначале детям предлагается короткая разминка, состоящая из 3—4 упражнений общеразвивающего характера. Затем делается пробежка со средней скоростью на расстояние 100—200—300 м (один—два раза в чередовании с ходьбой) в зависимости от инди-

видуальных возможностей детей и времени года. В конце предлагаются дыхательные упражнения

С использованием простейших тренажеров

Включены упражнения общеразвивающего воздействия с использованием простейших тренажеров (детский эспандер, гимнастический ролик и др.) и тренажеров сложного устройства («Велосипед», «Гребля» и др.)

ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕБОВАНИЯ К ОТБОРУ ОРУ

Дети младшего дошкольного возраста отличаются большой двигательной активностью, стремлением к самостоятельности.

У детей замедленная двигательная реакция, недостаточно развиты мышцы-разгибатели. Им недоступны упражнения со значительным растяжением — висы, движения с резко увеличивающейся амплитудой.???

- Малыши быстро утомляются. Поэтому они могут выполнять упражнения с небольшой нагрузкой, в процессе которой происходит чередование движений с различным напряжением, возбуждающих и успокаивающих детей.???

- Кора головного мозга ребенка, несмотря на быстрые темпы развития, еще недостаточно сформирована, наблюдается незрелость анализаторов.

- Движения еще не могут восприниматься во всей полноте пространственных, временных и силовых характеристик.

- Новые условно рефлексорные связи создаются легко, но отличаются непрочностью. Поэтому необходимо постоянно возвращаться к одним и тем же упражнениям и не торопиться с их усложнением.

- Движения дети выполняют схематично, несогласованно, часто замедленно. Объяснение воспитателя они понимают лучше, если видят, как взрослый выполняет движение, и одновременно двигаются сами. В любом упражнении дети должны почувствовать удовлетворение, получить положительную оценку.

Учитывая особенности возрастного развития и специфику самих упражнений, необходимо:

1. Воспитывать у детей интерес и желание заниматься.
2. Приучать малышей начинать и заканчивать упражнение всем одновременно по сигналу воспитателя.
3. Двигаться активно, естественно, не напряженно.
4. Правильно выполнять упражнение из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа на спине.
5. Правильно выполнять упражнение в обобщенном виде.
6. Соблюдать основное направление движения отдельных частей тела при помощи наглядных ориентировок и, подражая показу воспитателя.
7. Повторять хорошо известное движение сначала с воспитателем, затем самостоятельно.

При подборе упражнений необходимо учитывать особенности физического, психического развития детей, соблюдая постепенное нарастание сложности.

Усложнение упражнений можно рассматривать в нескольких направлениях:

1. По физической нагрузке на опорно-двигательный аппарат и другие системы организма (полунаклон, наклон, касаясь пальцами пола, пружинистые наклоны и т. п.).
2. По их структуре — количеству элементов, пространственных и временных отношений между отдельными частями упражнений — направления, амплитуды, темпа, ритма движения частей тела (поднять обруч над головой, опустить; поднять обруч над головой, продеть вдоль туловища, положить на пол, выйти из него, сделав шаг вперед; то же — в быстром темпе).
3. По форме, возможностям четкого выполнения (упражнения имитационные, с конкретными заданиями, упражнения аналитические).

Для детей младшего дошкольного возраста упражнения должны быть:

1. Простые, преимущественно для мышц рук, плечевого пояса и туловища.

Можно давать упражнения для кистей («поиграем пальчиками»), упражнения с мячами и др.), так как укрепление мелких мышц рук важно для освоения детьми предметных действий. В этом возрасте уже возможно правильное выполнение некоторых частей упражнения. Например, при наклонах предлагать детям ноги в коленях не сгибать, при поднимании рук вверх — смотреть вверх, при отведении их в стороны — выпрямлять в локтях.

Амплитуда движения рук, как правило, ограничивается самим ребенком. «У птиц большие крылья, помашем ими», — говорит воспитатель. Каждый делает это в меру своих сил. Амплитуда движения туловища при наклонах, поворотах в сторону незначительная, а в связи с неустойчивостью ребенка, слабостью мышц повороты даются ограниченно, преимущественно из исходного положения сидя. Наклоны туловища назад отсутствуют в связи с неустойчивостью и склонностью к искривлению поясничного отдела позвоночника. Амплитуда движений ног мала и неопределенна. («Шагают наши ножки» — дети невысоко поднимают колени.)

Большинство упражнений выполняются из исходного положения стоя; некоторые упражнения для туловища проводят из исходного положения сидя и лежа на спине.

2. Структурно упражнения для малышей просты: они состоят обычно из двух частей (показали погремушки, спрятали; сели, как бабочки, на цветы, встали и т. д.). Большинство упражнений дети выполняют в лицевой плоскости, одновременно и однонаправленно (сразу поднимают вверх или вытягивают вперед обе руки, или, лежа на спине, поднимают обе ноги). Многие упражнения состоят из изолированных движений отдельных частей тела, прежде всего рук; постепенно вводятся упражнения, где есть одновременные движения разных частей тела (во время маршировки на месте поднять султанчики и размахивать ими). Направление движения отдельных частей тела примерное, неточное. Темп движений чаще всего средний.

3. По форме это упражнения, представляющие целостное, расчлененное действие или имитационные движения, конкретные задания с использованием пособий. Так, если ребенок подражает кошечке, он хорошо выгибает спину; прыгая, как птичка, он старается делать это легко и т. д. При составлении комплексов из таких упражнений нужно стремиться к тому, чтобы все они были выдержаны в одном образе, объединены общим сюжетом. Это создает игровую ситуацию, стимулирует детей к активным движениям. Затем можно перейти к упражнениям, где дети подражают разным образам.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

В методику проведения упражнений входят: организация детей (построение их для выполнения упражнений), подготовка, раздача пособий и непосредственно методы и приемы обучения детей движениям.

1. На организацию отводится примерно 15—30 с, иначе внимание детей рассеивается.

2. Для выполнения общеразвивающих упражнений малышам **легче всего встать в круг** (достаточно во время ходьбы друг за другом повернуться к центру, взяться за руки и соединиться первому и последнему ребенку).

3. Многие общеразвивающие упражнения проводятся с предметами. Они создают у детей интерес к занятиям, оказывают значительное влияние на освоение движений, развитие сенсорики, двигательных качеств и способностей. Активные действия с предметами в процессе упражнений содействуют познанию цвета, веса, формы, качества материала и других свойств предметов. Действие с предметами дает возможность добиться большей отчетливости двигательных представлений, которые основываются на различных ощущениях и восприятиях.

Раздача и сбор пособий также должны проводиться очень быстро. В младших группах используются погремушки, флажки, ленточки, платочки, султанчики, колечки, кубики, мячи средних размеров, стулья. (Полосу препятствий готовят заранее).

Воспитатель заранее готовит пособия: кладет их на пол по кругу или на каждый стул. Иногда педагог сам раздает предметы. Мячи можно выкатить из сетки сразу или прокатывать каждому.

Методы и приемы обучения.

- Детям нужен постоянный образец для подражания. Словесные методы и приемы в работе с маленькими детьми направлены на то, чтобы усилить действие показа, добиться яркости, убедительности образа, создать у него радостное настроение.

- Все упражнения усваиваются малышами только в процессе многократного повторения; каждое упражнение повторяется целиком, в неизменном виде.

- Вначале воспитатель называет упражнение, затем проверяет готовность детей, предлагает им принять нужное **исходное положение**, (сначала ноги, потом руки) при этом часто прибегает к образным сравнениям: «Расставьте немного ноги, поставьте их так, чтобы получилась ровненькая дорожка». Затем упражнение показывается, одновременно поясняется воспитателем и тут же выполняется детьми. Предлагаемый образ должен быть хорошо знаком детям. Воспитателю нужно стремиться к максимальной выразительности. Это побуждает детей лучше передать характер движения.

- Отличительной особенностью объяснения является то, что оно носит целостный характер: «Присесть, постучать флажками о пол, выпрямиться». При этом не дается пояснений, как держать руки, ноги, спину. Воспитателю **надо помнить, что малыш порой не понимает общих указаний, поэтому следует чаще обращаться к каждому ребенку.**

- Правильно выполнить движения помогают зрительные ориентиры, которыми служат предметы, находящиеся в групповой комнате. Это дается в игровой, занимательной форме. «Повернитесь, посмотрите, где мишка сидит. Мишенька пришел к нам заниматься. А теперь повернитесь ко мне», — говорит воспитатель. Количество ориентиров разного типа должно быть ограничено, так как дети быстро отвлекаются.

- По ходу выполнения упражнений воспитатель часто дает указания. Они активизируют детей, важны для развития пространственных ориентировок, подготавливают к осознанному самостоятельному выполнению движений. **Не все распоряжения понятны каждому ребенку, иногда надо помочь ему принять правильное положение, при котором малыш легко справиться с заданием.**

- Указания в процессе упражнений служат также развитию у детей чувства ритма и темпа, помогают одновременно начинать и заканчивать упражнения. **Подсчет упражнений и музыкальное сопровождение в младших группах не даются.**

- При проведении каждого упражнения воспитатель пользуется оценкой. Большей частью она индивидуальна и носит положительный характер независимо от того, как ребенок выполнил движение. Подчеркиваются характерные моменты движения, часто в образной форме. Таким образом, оценка способствует закреплению правильных двигательных представлений: «Хорошо, легко подпрыгивает Лена, как мячик!» Иногда оценка дается ребенку еще до выполнения движения: «Сейчас Сережа тоже поднимет руки вверх и посмотрит на них». Воспитатель напоминает ребенку, как нужно правильно выполнить упражнение. **Общая и индивидуальная оценка дается сразу по ходу выполнения упражнений.**

Требования к отбору ОРУ (если составляется комплекс воспитателем, но проверять готовые комплексы тоже нужно)

Упражнения в комплексах для детей дошкольного возраста целесообразно располагать в следующем порядке:

1. Специальные дыхательные упражнения (если они есть) проводятся первыми, так как требуют внимания. Кроме того, создаются благоприятные условия для дальнейшей физической работы (без музыкального сопровождения).

2. Упражнения для рук и плечевого пояса — для формирования правильной осанки. При отсутствии специальных дыхательных упражнений по возможности надо фиксировать вдох и выдох.

3. Повороты туловища, наклоны в стороны или наклоны вперед.

4. Упражнения для ног из исходного положения стоя (махи, приседания и т. д.; упражнения на координацию с некоторыми элементами спортивной гимнастики: выставление ног с оттягиванием носка; на развитие функции равновесия).

5. Наклоны туловища вперед (с прямой или согнутой спиной из исходного положения стоя, стоя на коленях и др.).

6. Упражнения для ног и брюшного пресса из исходного положения лежа на спине, сидя и т. п.

7. Упражнения для туловища из исходного положения лежа на животе.

Для утренней гимнастики заканчивать комплекс общеразвивающих упражнений следует прыжковыми упражнениями или бегом, чередуя его с ходьбой.

Для утренней гимнастики комплексы могут использоваться полностью, а на физкультурном занятии прыжковые упражнения и бег снимаются. Снимают нагрузки и регулируют дыхание упражнения для плечевого пояса и рук. Ими можно заканчивать занятия. Иногда повторяют первое упражнение. Нагрузка в каждом комплексе может меняться в зависимости от исходного положения, количества упражнений, повторений каждого упражнения, темпа, амплитуды, усложнения структуры упражнений, характера используемых предметов.

Методика проведения утренней гимнастики

В этой возрастной группе упражнения повторяются примерно по 5—6 раз. Это зависит от сложности и характера упражнений, подготовленности и эмоционального состояния детей.

После общеразвивающих упражнений следуют бег, подскоки на месте (2 раза по 10—15 с небольшим отдыхом) или подвижная игра, хорошо знакомая детям, с очень простыми правилами и содержанием.

Комплекс утренней гимнастики без особых изменений повторяется подряд 1—2 нед.

Примерный комплекс утренней гимнастики

1. Ходьба друг за другом. Ходьба парами, взявшись за руки, легкий бег на носочках (40—50 с). Построение в круг.

2. Стать прямо, ноги слегка расставить. Вытянуть руки вперед, ладонями вверх («Покажи ладошки»). Спрятать руки за спину («Спрячь ладошки»). Повторить 5—6 раз.

3. Стать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Наклониться вправо, выпрямиться. Наклониться влево, выпрямиться («Маятник»). Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

4. Стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить вниз. Присесть, наклонив голову к коленям, обхватив их руками («Спрятался»). Встать, выпрямиться, руки опустить. Повторить 5—6 раз.

5. Лечь на спину, подвигать руками и ногами («Как жуки»).

6. Стать прямо, ноги вместе, руки опущены. Попрыгать легко на двух ногах («Как мячики»). Выполнить 8—10 подпрыгиваний, отдохнуть, снова повторить подскоки (3 раза).

7. Спокойная ходьба, медленно поднимая руки вверх и опуская их вниз («Бабочки летают»), медленное кружение на месте.

Приемы руководства. Приемы руководства утренней гимнастикой определяются ее специфическими оздоровительными и воспитательными задачами. Педагог должен помнить, что на утренней гимнастике не происходит разучивание упражнений.