

# Консультация для воспитателей

## Инновации в проведении зарядок и утренних гимнастик

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима. Её организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Утренняя гимнастика помогает преодолеть остаточное торможение после ночного сна, постепенно вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, активизирует обменные процессы и способствует повышению работоспособности на последующих занятиях.

Утреннюю гимнастику мы проводим ежедневно до завтрака, в течение 10-12 минут. Содержание утренней гимнастики составляют упражнения, рекомендованные общеобразовательной программой, для каждой возрастной группы. Они предварительно разучиваются на НОД по ФИЗО. Комплекс утренней гимнастики повторяется в течение 2-х недель.

В своей работе мы используем различные варианты утренней гимнастики по содержанию и форме. Разнообразие форм проведения помогает детям совершенствовать физические качества и функциональные возможности организма, возрастает активность ребенка в двигательной деятельности. В настоящее время появилось много новых форм проведения гимнастики.

Мы используем следующие нетрадиционные формы:

- сюжетная утренняя гимнастика;
- гимнастика с использованием различных предметов, нетрадиционного оборудования;
- ритмическая утренняя гимнастика;
- игровая утренняя гимнастика.

**Сюжетная утренняя гимнастика** строится на обыгрывании какого – либо сюжета, например: «В лесу», «В зоопарке». В такие комплексы включаются сюжетные общеразвивающие упражнения, объединенные одной сюжетной линией. Циклические упражнения для вводной части носят имитационный характер и передают действия героя в соответствии с сюжетом.

**Утренняя гимнастика с использованием различных предметов и простейших тренажеров.** Такую форму гимнастики проводим как обычную традиционную утреннюю зарядку, только дети выполняют упражнения с гимнастическими палками, флажками, султанчиками, мячами, а также нетрадиционным оборудованием, изготовленным своими руками. В комплекс гимнастики включаем уже знакомые детям упражнения или не сложные, не требующие продолжительного разучивания, а затем вносим изменения, усложняем их. Использование нетрадиционного оборудования, простейших тренажеров позволяет постепенно увеличивать нагрузки, усложнять двигательные задания, вносит разнообразие.

**Ритмическая утренняя гимнастика.** Использование в утренней гимнастике упражнений на основе ритмической гимнастики, базирующихся на учете

возрастных особенностей детей дошкольного возраста, позволяет повысить эффективность процесса физического воспитания и оказывает положительное влияние на состояние здоровья и динамику физической подготовленности, а также на формирование интереса детей к систематическим занятиям утренней гимнастикой. Упражнения выполняются под ритмичную бодрую музыку, в умеренном и быстром темпе, и включает простые по технике исполнения физические упражнения (общеразвивающие, танцевальные). Веселая музыка, высокая двигательная активность детей создают радостное, приподнятое настроение, заряжают положительной жизненной энергией на весь день. Дети с удовольствием занимаются ритмикой.

**Игровая утренняя гимнастика** состоит из хорошо знакомых подвижных игр разной интенсивности. Утренняя гимнастика в форме подвижных игр повышает эмоциональный фон, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка. Для вводной части подбираем подвижные игры средней и малой подвижности. В основной части – игра высокой подвижности, направленная на совершенствование разных видов основных движений. В заключительной части включаем игру малой подвижности на восстановление дыхания и приведении всех функциональных систем организма в норму. Такую форму чаще используем при проведении гимнастики на воздухе в летний период. Утренняя гимнастика должна нести оздоровительную направленность. С этой целью, включаем элементы здоровьесберегающих инновационных технологий. Это:

- упражнения, направленные на снятие мышечных блоков и эмоционального напряжения – психогимнастика;
- имитационные упражнения;
- упражнения дыхательной гимнастики;
- упражнения «пальчиковой гимнастики»;
- упражнения «гимнастики для глаз» и упражнения для снятия зрительного напряжения.

Эти упражнения мы включаем в заключительную часть утренней гимнастики, что способствует полному восстановлению детей после физической нагрузки и переключению их к последующей деятельности.

### **Гимнастика после дневного сна.**

Гимнастика пробуждения необходима для обеспечения постепенного перехода детей ото сна к бодрствованию, т. е. помогает организму проснуться, поднимает мышечный тонус, улучшает настроение. Подготавливает детей к активной деятельности. Пробуждение детей после дневного сна происходит постепенно. Сразу после пробуждения у ребёнка снижена работоспособность, скорость реакций. Заторможенное состояние может сохраняться в течение продолжительного времени. В условиях детского сада длительный переход к состоянию бодрствования после дневного сна не только не удобен, но и вреден, так как на организм действуют разного вида нагрузки, а ребенок еще не готов воспринимать эти нагрузки. Поэтому здесь целесообразно проведение гимнастики, чтобы облегчить пробуждение организма. В результате правильного выполнения упражнений комплекса гимнастики после сна исчезает чувство,

вялости, сонливости, слабости, улучшается настроение ребёнка, повышается работоспособность, физическая активность.

В комплекс гимнастики после дневного сна целесообразно включать элементы закаливания, которые не имеют противопоказаний или ограничений. Их можно сочетать с такими оздоровительными процедурами как дыхательной и звуковой гимнастикой, профилактикой нарушения осанки, плоскостопия, упражнения для глаз, пальчиковой гимнастикой, самомассажа.

В своей работе, мы используем следующую технологию:

**I часть – гимнастика в кроватках** – комплекс упражнений направлен на постепенное пробуждение детей. Упражнения проводятся под спокойную, мелодичную музыку с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в кроватках включает потягивание, поочередное и одновременное поднятие и опускание рук и ног. Затем, сидя в кроватках, можно сделать самомассаж лица и рук, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз. Длительность гимнастики в кроватках — около 2-3 минут.

**II часть – корригирующие упражнения, закаливающие процедуры.** Эта часть гимнастики проводится в заранее проветренной групповой комнате с применением массажных ковриков, дорожки здоровья. Корригирующие упражнения направлены на профилактику плоскостопия и сколиоза, упражнения детей в основных движениях.

**III часть – заключительная – гимнастика игрового характера,** с использованием 3-6 имитационных упражнений. Здесь используются знакомые детям персонажи, которые являются образцом для подражания движениям птиц, животных, растений и дети создают различные образы. В заключении проводится дыхательная гимнастика.

Проведение гимнастики после дневного сна в игровой форме позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес к оздоровительным процедурам. Все упражнения проводятся без принуждения, в свободном темпе. Каждый ребенок выполняет упражнения в том объеме, который ему доступен. Длительность гимнастики составляет 7-12 минут.

### **Заключение**

Все перечисленные формы утренней гимнастики и гимнастики после сна положительно влияют на организм ребенка, оказывают оздоравливающее воздействие и являются необходимым условием укрепления здоровья и гармоничного развития детей.

**Здоровье в порядке –  
спасибо зарядке!**

