

ПРИВЛЕЧЕНИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ НА УТРЕННЮЮ ГИМНАСТИКУ ЧЕРЕЗ ИГРУ

Курбанова Алсу Нурфаязовна

студент, Елабужский институт (филиал) Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования Казанский(Приволжский) федеральный университет, РФ, г. Елабуга

Нуреева Алеся Радиевна

научный руководитель, Елабужский институт (филиал) Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Казанский(Приволжский) федеральный университет», РФ, г. Елабуга

Аннотация. В статье разбирали методы привлечения детей к здоровому образу жизни через утреннюю гимнастику. Мы выбрали игры как средство привлечения детей к утренней гимнастике. Рассмотрели виды утренней гимнастики и приемы, чтобы утренняя гимнастика была интересна и увлекательна. Познакомились с методикой проведения утренней гимнастики в старшей группе.

Ключевые слова: гимнастика, методы, старшая группа, игра, ЗОЖ.

Введение

Федеральный государственный образовательный стандарт решает ряд задач которые направлены на физическое развитие дошкольников. Главной задачей является - охрана и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. [1,3]

Главной задачей дошкольного воспитания и обучения является создание в дошкольном учреждении здоровьесберегающей среды, развитие у детей навык здорового образа жизни, желания быть здоровыми и заниматься спортом.

Очень тяжело заинтересовать ребенка простой, повторяющимися упражнениями. Любой педагог будет рад, когда дети счастливы во время занятий. А радость ребенка –это «заряд» здоровья, ведь именно положительные эмоции улучшает состояние человека. Почему бы утреннюю гимнастику не превратить в игру.

Я задумалась над этой проблемой и решила проанализировать проблему проведения утренней гимнастики через игру.

В настоящее время очень мало внимание уделяется этой проблеме. В методических пособиях в основном прописаны комплексы упражнений для проведения утренней гимнастики во всех возрастных группах и нет никаких рекомендаций по проведению веселой и увлекательной утренней гимнастики.

Утренняя гимнастика «будить» организм ребенка, настраивать его на действенный лад, но в

то же время влияет на мышечную систему, активизирует деятельность систем организма, стимулирует работу внутренних органов и органов чувств, способствует формированию правильной осанки, хорошей походки и т.д. Утренняя гимнастика помогает еще развивать у детей привычку и потребность каждый день по утрам. Кроме того, она обеспечивает организованное делать гимнастику.

Таким образом, на основе всего выше сказанного мы пришли к выводу, что взятая нами проблема достаточно актуальна.

Основная часть

Физическое воспитание дошкольников основано на единстве цели, задач, средств, форм и методов работы и строится с учетом возрастных, психологических особенностей детей и направлено на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие дошкольников.

В соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями теория физического воспитания решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи в целях формирования у детей двигательного опыта.

Целью физического воспитания является формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, достижение гармоничного, физического и психического, развития, обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка.

Для решения задач по физическому воспитанию используется комплекс средств, которые позволяют разносторонне воздействовать на организм и способствуют физическому совершенствованию ребенка.

Средствами физического воспитания являются:

- Физические упражнения.
- Психогигиенические факторы.
- Природные факторы.

Упражнение — это направленно повторяющееся действие, оказывающее влияние на физические и психические свойства человека и совершенствование способа исполнения этого действия.

Физическое упражнение рассматривается, с одной стороны, как конкретное действие, а с другой стороны — как процесс многократного повторения действий.

Педагог должен знать суть физических упражнений, чтобы правильно определять значение каждого из них в решении задач физического воспитания.

Утренняя гимнастика является ценным средством физического воспитания и развитием детей старшего дошкольного возраста.

Утренняя гимнастика – это обязательная часть двигательного режима. Упражнения во время гимнастики повышают уровень возбудимости и функциональной подвижности нервной системы. Ребенок который занимается каждый день пропадает сонливость, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность. [4,166-168]

Утренняя гимнастика полезна тем, что у детей вырабатывается привычка, и потребность каждый день по утрам делать физические упражнения и привлекает детей к ЗОЖ.

Здоровый образ жизни(ЗОЖ) - это действия, нацеленные на укрепление здоровья. Чтобы быть здоровым, нужно не пренебрегать правилами личной гигиены и режимом дня, правильно питаться и заниматься спортом.

Если каждый день заниматься в одно и то же время и в гигиенической обстановке, с правильно подобранными комплексами физических упражнений - это помогает растормаживать нервную систему детей после сна, активизирует деятельность всех внутренних органов и систем, повышает физиологические процессы обмена, увеличивает возбудимость коры головного мозга.

Рассмотрим виды утренней гимнастики:

1. **Традиционная гимнастика**-это непродолжительная ходьба разного вида переходящая в бег 1,5-2мин. Разные построения, ОРУ 6-7 упр., подскоки на месте, ходьба с дыхательными упражнениями. Упражнения проводятся из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лежа на спине и животе. Широко применяются ОРУ с пособиями
2. **Гимнастика игрового характера.** Построена на основе подвижных, народных, оздоровительных игр, игр-эстафет с включением в их содержание разминки, по нарастающей и убывающей степени нагрузки, дыхательные упражнения.
3. **Гимнастика с использованием полосы препятствий.** Преодоление комбинированных препятствий способствует закреплению и совершенствованию умений и навыков у детей, развивает физические качества, вызывает интерес и доставляет радость.
4. **Гимнастика на тренажерах.** Она дает оздоровительный эффект за относительно небольшой период времени. Помогает решить проблему дефицита пространства, позволяет детям выполнять их любимые движения. Работа на тренажерах является прекрасным средством для развития органов дыхания и всех групп мышц.
5. **Ритмическая гимнастика.** Движение под музыку - любимое занятие детей. Музыка подбираем с ярко выраженным образом, знакомым и понятным детям.

Требования к утренней гимнастике:

1. Гигиенические требования;
2. Требования к одежде;
3. Требования к помещению;
4. Педагогические требования;
5. Организационные.

Проводит утренние гимнастики нужно в спортивном зале. Дети **пятого года жизни** более самостоятельны при подготовке и участии в утренней гимнастике. Продолжительность ее составляет 6 - 8 минут.

В содержание утренней гимнастики включаются упражнения в ходьбе, беге, подскоки на месте и 4 - 5 упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и рук, шеи, ног, живота и спины. Начинается утренняя гимнастика с недлительной ходьбы, которая не должна быть однообразной и скучной. Она совершается в любых построениях: друг за другом, парами, враспынную и др. Постепенно ходьба переходит в легкий бег (1,5 - 2 круга по залу). А бег снова в спокойную ходьбу, во время которой производится перестроение.

Для выполнения общеразвивающих упражнений в сентябре дети часто становятся в круг. А после зимних каникул используется и построение в звенья. Комплекс утренней гимнастики остается таким же: сначала упражнения для плечевого пояса и рук, затем для ног и туловища. Выбираются упражнения те, которые знакомы детям. Используются всевозможные общие исходные положения (стоя, сидя, лежа, на коленях) и разные исходные положения рук (в стороны, вперед и т.д.).

Во время утренней гимнастики используется кроме мелких предметов для упражнений и кубы средних размеров, кегли, мячи. Количество их повторений 4 - 6 раз. После упражнений проводятся подскоки на месте. Они становятся разнообразней: ноги врозь - ноги вместе; с

поворотами вокруг; перепрыгивая вперед-назад через лежащую на полу ленту; продвигаясь вперед вокруг кеглей. Дозировка 15 – 20 подскоков (1-2 раза). Они могут быть заменены бегом на месте или вокруг зала, переходящим в спокойную ходьбу. Может быть использована эмоциональная игра.

Каждый комплекс утренней гимнастики повторяется 1 – 2 недели. Некоторые упражнения могут меняться.

С детьми старшей группы воспитатель проводит в хорошем, бодром темпе, без пауз между упражнениями.

Особенность объяснения упражнений – краткость и четкость. Воспитатель лишь напоминает схему упражнения, последовательность его частей, например: «поставили ноги по шире, руки на пояс, наклоны вперед. Начали! Раз – два – три, выпрямились». И далее, уже по ходу упражнения, ни теряя ритма движения, продолжает пояснения, выдвигая требования к правильности движения: «Ниже, ниже наклонить, смотреть на меня, выпрямились. Повторим еще раз, - говорит воспитатель, на мгновение оставив группу: он заметил, что большинство детей сгибают ноги во время наклонов. – Ножки держать прямыми. Раз – два – три, понижее, выпрямились».

Таким образом, указания воспитателя сопровождается упражнениями. Иногда воспитатель может прибегать к имитациям. Пояснения воспитателя чаще всего сливаются с показом, возрастает значение качества показа воспитателя. Необходимы четкие исходные положения и зафиксированные промежуточные положения (сидя – ноги подтянуть, колени вместе, ближе к груди, выпрямить, ноги вместе, оттянуть носочки). Воспитатель постепенно учит детей действовать одновременно, в одном темпе и следить за правильностью выполнения упражнений.

Необходимо напоминать и показывать детям о правильности выполнения дыхания.

Бег и подскоки являются обязательной частью всех комплексов утренней гимнастики. Эти упражнения оказывают наибольшую функциональную и эмоциональную нагрузку на организм ребенка. Выполняемые ежедневно в больших дозах, они ведут к положительному тренировочному эффекту.

Изучив все особенности и методы проведения утренней гимнастики, можно выбрать несколько игр, чтобы заинтересовать дошкольников новыми знаниями, чтобы им захотелось на время превратиться в смешную, веселую обезьянку или сходить в гости к маленьким мышатам, чтобы, одновременно получая информацию и двигаясь, они познавали окружающий мир, учились любить его и действовать в нем.

Перечень игр для утренней гимнастики:

1. «В гости к мышке»- детям предлагается превратиться в мышек и на насочках заходит в физкультурный зал. Можно включить музыку, чтобы дети больше вжились в роль.
2. «Кошки» - можно с вечера детям дать задание, что завтра день кошек и обязательно прийти с ободочками или шапочками кошек. Так у детей с вечера будет стимул прийти на гимнастику.
3. «Медвежата» - в конце утренника можно поиграть в народную игру «У медведя во бору» и др.

Каждый день можно придумать разных животных, растений, природных явлений, чтобы у детей был интерес к предстоящей деятельности.

Заключение

Физическое воспитание детей дошкольного возраста требует, глубоких знаний и творческого подхода. Именно в дошкольном возрасте осуществляется наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Основой всестороннего развития ребенка

впервые годы жизни является физическое воспитание.

Утренняя гимнастика помогает организму прийти в рабочее состояние, придает бодрость и хорошее настроение, улучшает самочувствие. Поэтому нужно как можно больше включать в утреннюю гимнастику игровые моменты, приходы сказочных персонажей, разнообразить комплексы. Так как игра – является ведущей деятельностью детей в дошкольном возрасте.

Применяемые на утренней гимнастике сюрпризные моменты способствуют повышению интереса .

Список литературы:

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования". 3с.
2. Апокина Е.В. Утренняя гимнастика [Электронный ресурс] // QRZ.RV: Педагогическая копилка. 2014. URL: <http://nenuda.ru/утренняя-гимнастика-это-не-скучно.html> (дата обращения: 18.11.23.)
3. Коновалова Н.Г., Бурчик Л.К. Обследование и коррекция осанки у детей дошкольного возраста.// Физическое воспитание детей дошкольного возраста. – Новокузнецк. – 2014. – С.13-23.
4. Козлов В. И. Утренняя гимнастика. – М.: Просвещение. – 1994 – 252с.
5. Харченко Т.Е. Утренняя зарядка для дошкольников.//Дошкольное воспитание -№3-2016г. 34с.
6. Шишкина В.А., М.В. Машенко. Какая физкультура нужна дошкольнику? — Мозырь: Белый ветер, 2015г.С.76-77.
7. Утренняя гимнастика в ДОУ. [Электронный ресурс] Дети-клуб. 2015 URL\ <http://nsportal.ru> (дата обращения: 19.11. 23).