

Методические рекомендации для педагогов ДОО по проведению утренней зарядки с применением нестандартного оборудования.

Автор Савватеева Т.В.
инструктор по физической культуре

Методические рекомендации представляют практическую ценность, так как в них учтены потребности образовательного процесса. Они будут полезны для педагогов ДОО, родителей и других специалистов, интересующихся физическим воспитанием и укреплением здоровья детей дошкольного возраста. В рекомендациях обоснована необходимость и польза утренней зарядки, подробно описано количество и дозировка общеразвивающих упражнений (ОРУ), а так же приведены примерные планы утренней зарядки с применением нестандартного оборудования, для разных возрастных групп.



Утренняя зарядка — часть режима двигательной активности детей, которая оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние детей в течение дня и способствует повышению их работоспособности.

Перед утренней зарядкой стоят совершенно особенные задачи, а именно: «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, способствовать формированию правильной осанки, предупреждать возникновение плоскостопия.

Таким образом, утренняя гимнастика является организующим моментом в режиме дня дошкольников и важной составной частью физкультурно-оздоровительной работы.

Зарядка представляет собой комплекс физических упражнений для мышц и суставов. Для дошкольников она дополняется элементами дыхательной гимнастики и пальчиковыми играми. Утренние упражнения могут сочетаться с приёмами закаливания. Чтобы зарядка вошла в привычку у детей, она должна увлекать их и приносить радость. Для создания устойчивой мотивации дошкольников к выполнению утренней гимнастики воспитатель подбирает интересные упражнения, проводит зарядку в игровой форме или привлекает нестандартное оборудование.

К нетрадиционной зарядке относятся гимнастические комплексы с использованием необычного, нестандартного инвентаря. Это самодельные предметы из бросового материала: «эспандеры», сенсорные коврики и дорожки, погремушки, гантели из пластиковых бутылок и т.д. Под контролем инструктора по физической культуре проводится зарядка с элементами аэробики (на степ-платформах) и применением спортивных тренажёров (мини-батуты, беговых дорожек).

Физические и игровые упражнения могут быть объединены какой-либо темой в соответствии с календарно - тематическим планированием. Тематическая гимнастика в дошкольном учреждении связана с природным календарём и праздниками: «Осень», «Зима», «Весна», «23 Февраля», «8 Марта», «День космонавтики» и др.

Структура комплекса общеразвивающих упражнений в утренней зарядке.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) - это специальные упражнения, предназначенные для развития и укрепления отдельных групп мышц плечевого пояса, туловища, ног.

ОРУ делятся на четыре группы:

- 1 группа направлена на развитие и укрепление мышц плечевого пояса;
- 2 группа для развития и укрепления брюшного пресса и ног.
- 3 группа для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.
- 4 группа для развития всех групп мышц.

Это могут быть игровые упражнения, музыкально-ритмическое, подвижные игры, чередующие по интенсивности нагрузки.

Правила составления комплекса ОРУ

Продолжительность утренней гимнастики в группах.

Группа	Количество ОРУ	Дозировка ОРУ
1-я мл. группа	4-5 упражнений	4-5 раз
2-мл. групп	5-6 упражнений	4-6 раз
Средняя группа	6-7 упражнений	4-6 раз
Старшая группа	6-8 упражнений	5-8 раз
Подготовительная группа	8-10 упражнений	6-8 раз

В младших группах воспитатель добивается сходства с образом в общих чертах, следит за дыханием с помощью звуков, звукосочетаний, слов, например: «тсс», «фф», «шш». Отсутствует предварительный показ и счет, упражнения выполняются по подражанию в среднем и медленном темпе.

В средней группе вводится счет, предварительный показ упражнений, выполнение упражнений без воспитателя. Предъявляются более серьезные требования к качеству выполнения, к осанке, самостоятельности, чёткости. Воспитатель следит за одновременностью выполнения ОРУ детьми. Темп увеличивается: средний, быстрый. Детей учат полному выдоху с помощью звуков, слов.

В старшей и подготовительной группах упражнения выполняются по счёту, команде воспитателя, по словесной инструкции. Вводится терминология, понятия «вдох», «выдох». Воспитатель следит за осанкой, дозировкой, темпом, одновременностью выполнения ОРУ, добивается качества от каждого ребёнка при помощи индивидуальных указаний.

Терминология ОРУ

Стойки — исходное положение стоя:

- Основная стойка — пятки вместе, носки врозь;
- Узкая стойка -ноги на ширине или длине стопы;
- Сомкнутая стойка -пятки и носки вместе;
- Стойка, ноги врозь -ноги на ширине плеч;
- Широкая стойка — ноги шире плеч;
- Стойка ноги врозь, правая (левая) нога впереди;

Стойка на одной ноге;
Стойка на коленях.

Выпады — исходное положение с выставлением опорной ноги:

Выпад правой (левой) ногой вперед;
Выпад вправо, влево.

Седы — исходное положение сидя:

Сед, ноги вместе - сидя на полу, ноги прямые;
Сед, ноги врозь - носки оттянуты;
Сед, согнув ноги в коленях;
Сед углом - сидя на полу, прямые ноги вверх под углом с стуловищем;
Сед углом ноги врозь;
Сед «по-турецки».

Упоры - исходное положение с опорой на руки:

Упор присев — присед, руки опираются об пол около носков спереди;
Упор на коленях и ладонях — положение «на четвереньках»;
Упор лежа — на животе, опора на руки и носки ног;
Упор сзади на предплечья.

Типы зарядки: ритмическая, сюжетно — игровая, суставная, корригирующая, дыхательная, стрейчинг.

Травмоопасные упражнения, не рекомендованы к применению в ДОУ:

- Быстрые вращения головой;
- Сильные разгибания шеи;
- Продолжительная работа рук над головой;
- Упражнения «плуг», «мостик», «шпагат», «мельница»;
- Наклон к пяткам назад;
- Быстрая амплитуда махов с отягощением;
- Упражнения на пресс с прямыми ногами в положении лежа и сидя;
- Переразгибание локтевых суставов;
- Наклон в стороны из исходного положения пятки вместе, носки врозь;
- Махи прямыми ногами назад, стоя на коленях и ладонях;
- Продолжительное удержание статических поз.

Примерный план сюжетно — игровой утренней зарядки в младшей группе «Солнышко» с применением нестандартного оборудования: массажная дорожка с пуговицами, «Солнышко» (круг с лентами). (Приложение)

Приветствие. Постановка игровой цели «Солнышко».

Воспитатель: Ребята, желаете ли вы пойти к «солнышку» в гости?

Дети: да

Воспитатель: А вы знаете, где живет «Солнышко»?

Дети: в лесу.

Воспитатель: Отправляемся в гости к «Солнышку».

Ходьба друг за другом;

Ходьба по массажным дорожкам с пуговицами (цветы);

Ходьба с перешагиванием (через цветочки);

Воспитатель: Ребята, посмотрите, а вот «Солнышко».

Медленный бег к «Солнышку».

ОРУ с нестандартным оборудованием «Солнышко» (круг с лентами)

1. «Солнышко»

И.п.: ноги вместе, руки опущены вниз (в руках «Солнышко»)

Ребята, посмотрите какое красивое «Солнышко», какие у нее красивые лучики.

Покажите мне своё «Солнышко» (Ребята протягивают руку вперед и показывают воспитателю) левой, правой рукой.

2. «Длинные лучики»

И.п.: о.с., руки в стороны.

Посмотрите какие у «Солнышка» длинные лучики.

А сейчас с другой стороны (передать «Солнышко» в другую руку)

3. «Солнышко прячется»

И.п.: ноги врозь, руки с «Солнышком» на поясе.

Присели, спрятали «Солнышко» (прижать к себе)

Встали, руки на пояс.

4. «Солнышко радуется»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки свободно.

Прыгаем, легко и мягко. Вот как радуется «Солнышко».

Воспитатель: Ребята нам пора возвращаться в детский сад.

Обычная ходьба (дети провожают «Солнышко» и говорят «До свидания» (кладут «Солнышко» в корзину)

Примерный план сюжетно — игровой утренней зарядки в средней группе «Самолеты» с применением нестандартного оборудования: «Очки». (Приложение)

Построение в шеренгу. Приветствие. Постановка игровой цели «Самолеты». (Ребята надевают на себя «Очки»)

Ходьба змейко, руки в стороны. Д-15сек.

«Самолеты заправляются» - ходьба на носках, руки в стороны, движение вверх и вниз кистями рук. Д-10 ш.

«Размеры самолетов» - ходьба с высоким подниманием колена. Д-8 ш.

Бег врассыпную. Д-15 сек.

Воспитатель: «Самолеты» на посадку.

ОРУ с нестандартным оборудованием «Очки»

1. «Очки»

И.п.: о.с., руки на поясе.

Посмотрели по сторонам у всех ли лётчиках «Очки» (повороты головы влево, вправо)

2. «Где самолет»

И.п.: стойка ноги врозь, руки за спину.

Руки вперед, говорить «Вот»

3. «Рулим»

И.п.: стойка на коленях, руки прямые перед грудью.

Поворот на право, круговые движения рук, то же влево.

4. «Звезда на самолете»

И.п.: лёжа на животе, руки, ноги вместе.

На слово «Звезда», ребята выпрямляют руки, ноги в стороны.

5. «Двигатель»

И.п.: сидя на полу ноги врозь, руки согнуты в локтях перед собой.

Заводим моторы, круговые вращения рук вперед, к себе.

6. «Лётчикам весело»

И.п.: стойка ноги врозь, руки внизу.

Прыжки на месте.

7. «Назад в ангары»

Бег на месте -30 сек.

Ходьба на месте с восстановлением дыхания. (снимаем «Очки»)

Примерный план утренней зарядки в старшей группе с применением нестандартного оборудования: «Эспандеры». (Приложение)

Построение в шеренгу. Приветствие.

Ходьба в колонне друг за другом «эспандеры» в правой и в левой руке, по ходу дети сжимают «колечки».

Ходьба на носках, руки вверх;

На пятках, руки вперёд;

Перекат с пятки на носок.

Легкий бег 1,5 мин. под муз. «По секрету всему свету».

Построение в три колонны под муз.

ОРУ с нестандартным оборудованием «Эспандеры»

1. «Проверяем силу рук»

И.п. – о.с., руки с «эспандером» внизу; 1- руки к плечам, сжать колечки; 2- руки в стороны, разжать; 3- 4- то же. Повторить 5-8 раз.

2. «Насосы»

И.п. – о.с., руки с «эспандером» за спиной; 1- руки вперёд, сжать «колечки»; 2- И.п.; 3-4- то же. Повторить 5-8 раз.

3. «Приседания с эспандерами»

И.п. – о.с., руки с «эспандером» внизу; 1- присесть, руки вперёд, сжать колечки; 2 – И.п.; 3- 4 -то же. Повторить 5-8 раз

4. «Волшебный угол»

И.п. – сед, руки в упоре сзади, «эспандер» зажат между стоп; 1 – поднять «эспандер» прямыми ногами; 2 – И.п.; 3-4-то же. Повторить 5-8 раз.

5. «Самолёт»

И.п. – лёжа на животе, «эспандер» на вытянутых руках; 1- поднять прямые руки, сжать «колечки»; 2 – И.п.; 3-4- то же. Повторить 5-8 раз.

6. «Тик-так»

И.п.- стоя на коленях, руки с «эспандером» вверх.

1- поворот туловища в право, сказать «Тик»;

2 — и.п.; 3-4 то же в другую сторону сказать «Так». Повторить 5-8 раз.

7. «Попрыгунчики»

И.п.- узкая стойка ноги врозь, руки свободно, «эспандер» на полу;

Прыжки через «эспандер» правым и левым боком. Д-15

8. «Цапли»

И.п.- то же, руки на пояс; Перешагиваете через «эспандер» с высоко подниманием бедра. Д-20ш.

Построение. Подведение итогов.

Примерный план утренней зарядки в подготовительной группе с применением нестандартного оборудования: на степ-платформах. (Приложение)

Построение в шеренгу. Приветствие.

Ходьба обычная.

Ходьба «змейкой» между рядами степов.

Ходьба «змейкой» вокруг каждого степа, руки на поясе.

Бег «змейкой» между рядами степов.

Бег «змейкой» вокруг каждого степа.

Бег лёгкий на носках.

Ходьба по кругу.

Перестроение в шахматном порядке к своему степу.

ОРУ с использованием степ-платформ (Песня «Делайте, Зарядку»)

1. «Носок»

И.п.: стоя, ног вместе, руки на поясе. 1-носок правой ноги на степ-платформу; 2- вернуться в и.п.; 3- носок левой ноги на степ-платформу; 4- и.п. Д – 6-8 раз.

2. «Прыжки»

И.п.: о.с., 1-ноги врозь, руки в стороны, 2- и. п.; 3-4- то же. Д – 6 -8 раз.

3. «Ходьба»

И.п.: о.с –ходьба на месте на счет 1-8, на счет 1- 8- вокруг степа. Д-6 раз.

4. «Степ»

И.п.: руки на поясе; 1-шаг вправо ногой на степ, правая рука в сторону; 2-шаг левой ногой, рука левая в сторону; 3-шаг правой ногой вниз со степа, руки на пояс; 4- шаг левой ногой со степа, руки на поясе. Д – 6-8 раз.

5. «Прыжки»

И.п.: о.с -1-ноги врозь, руки в стороны; 2- и. п.; 3-4- то же. Д – 6 -8раз.

6. «Ходьба»

И.п.: о.с –ходьба на месте на счет 1-8, на счет 1-8- вокруг степа. Д-1 раз.

7. «Цапля»

И.п.: стоя перед степ-платформой, руки вдоль туловища; 1- правую ногу поставить на степ; 2- левую ногу согнуть в колене, руки вверх; 3- левую ногу поставить на пол; 4- приставить к ней правую ногу, рук опустить. Повторить со сменой ног. Д – 6-8 раз.

8. «Мостик в сторону»

И.п.: стоя на степе, руки на поясе; 1-шаг в сторону, руки в стороны; 2 –и.п.; 3-4- то же в другую в сторону. Д-6-8 раз

Обычная ходьба по кругу с восстановлением дыхания. Построение.Подведение итогов.



Нестандартное физкультурное оборудование:

«Солнышко» (круг с лентами)



«Очки»



«Эспандеры»



«Степ- платформа»

