

МБДОУ детский сад №49

Организация и проведение утренней гимнастики в детском саду

ПОДГОТОВИЛА: ПУСТЕНКО З. А.,
ИНСТРУКТОР ПО ФК

Направлена на поднятие
эмоционального и мышечного тонуса
детей. Комплексы гимнастик
составлены на год. Один комплекс
длится две недели.

Проводится

В зале

В игровой
комнате

На участке

Растворяют нервную систему детей после сна

Активизируют деятельность всех внутренних органов и систем

Повышают физиологические процессы обмена

Увеличивают возбудимость коры головного мозга

Увеличивают реактивность всей центральной нервной системы

Утренняя гимнастика с детьми младшего дошкольного возраста

Многие дети в раннем возрасте не сразу включаются в организованную воспитателем деятельность, отстают во времени при выполнении заданий, следует очень тонко и дифференцированно подходить к отдельным детям, не настаивать на обязательном участии каждого в утренней гимнастике.

Вводная и заключительная ходьба могут совершаться группкой в определенном направлении или парами, держась за руки, в рассыпную или друг за другом.

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

В заключении следует бег, подскоки на месте (2 раза за 10 - 15 секунд с небольшим отдыхом).

Содержит 5-6 общеразвивающих упражнений, количество повторений каждого упражнения 5-6 раз

Продолжительность 5-6 минут

Утренняя гимнастика с детьми среднего возраста

С детьми пятого года жизни утренняя гимнастика проводится в хорошем, бодром темпе, без длительных пауз между упражнениями.

Начинается утренняя гимнастика с не длительной ходьбы. Постепенно ходьба переходит в легкий бег, а бег снова в спокойную ходьбу, во время которой производится перестроение. После общеразвивающих упражнений проводятся подскоки на месте. Они становятся разнообразней 15 - 20 подскоков (1-2 раза)

Для выполнения комплекса упражнений в начале года дети чаще всего становятся в круг. Во вторую половину года используется построение в звеня.

Содержит 6-7 общеразвивающих упражнений, количество повторений каждого упражнения 4-6 раз. Особенность объяснения упражнений - краткость и четкость.

Содержит 5-6 общеразвивающих упражнений, количество повторений каждого упражнения 5-6 раз

Продолжительность 6 - 8 минут

Утренняя гимнастика с детьми старшего дошкольного возраста

Комплекс гимнастики для детей от 5 до 6 лет содержит 6-8 общеразвивающих упражнений, количество повторений каждого упражнения 5-8 раз, продолжительность до 8-10 минут

Комплекс гимнастики для детей от 6 до 7 лет содержит 7-8 общеразвивающих упражнений, количество повторений каждого упражнения 5-8 раз, продолжительность до 10-12 минут

Широко используется ходьба со сменой темпа, направления, на носках, пятках, наружных сторонах стопы, высоко поднимая колени, «гусиным» шагом, с перешагиванием через препятствия и др., упражнения на внимание.

Для выполнения упражнений удобнее всего построение в звенья. В звеньях дети размыкаются так, что бы не мешать друг другу. Для удобства проведения упражнений сидя и лежа целесообразно применить поворот всех детей в пол-оборота направо или налево.

Объяснение их имеет некоторую специфику - оно должно быть очень четким и кратким, фактически только напоминая детям исходное положение, вид движения (наклоны, приседание и т.д.), требования к его качеству.

Общая и моторная плотность на занятиях по физической культуре

- **Общая плотность** характеризуется отношением педагогически оправданного времени занятия к продолжительности всего занятия.

Общая плотность = чистое время + педагогически оправданное время / длительность занятия

Общая плотность = $(5,9 + 1,5) / 8 = 92\%$

- Моторная плотность характеризует объём непосредственной двигательной деятельности ребёнка на занятии. Моторная плотность занятия в зале должна составлять не менее 70%, на воздухе - не менее 80%

Моторная плотность = чистое время $\times 100$ / длительность занятия

Моторная плотность = $5,9 \times 100 / 8 = 75\%$

Частота сердечных сокращений

- Проверка величины нагрузок и приспособляемости организма к тем или иным упражнениям осуществляется путём подсчёта пульса в процессе занятий и построения физиологической кривой занятия.
- По данным Г.П. Юрко, при правильном распределении нагрузки в вводной части занятия пульс должен повыситься на 15-20% от исходного, увеличение пульса после выполнения ОРУ может составлять 40% от исходного; выполнение основных движений и проведение подвижной игры должны приводить к увеличению пульса на 70-80% от исходного, а в заключительной части занятия оно увеличивается всего на 10-15% от исходного.
- Спустя 3-4 минуты после занятия пульс должен прийти к исходному уровню.

Спасибо за внимание!