

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ С ЦЕЛЮ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

(утренняя гимнастика)

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков. Необходимость приступить после пробуждения к выполнению упражнений утренней гимнастики требует, а значит и воспитывает, волевые качества ребенка: настойчивость, дисциплинированность, упорство, самостоятельность. Утренняя гимнастика ценна еще и тем, что у детей вырабатывается привычка каждый день по утрам выполнять различные упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность и сохраняется у человека на всю жизнь.

Утренняя гимнастика - это комплекс упражнений, которые настраивают, заряжают ребенка положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день.

Задачи утренней гимнастики.

- **Восстановление работоспособности:**

- аппетит;
- умственная работоспособность;
- заряд бодрости.

- **Воспитание физических качеств:**

- выносливость;
- ловкость;
- осанка;
- подвижность суставов;
- красивая походка;
- силовая подготовка;
- скоростные качества.

- **Повышение эмоционального уровня, психорегуляция:**

- воспитание умения чувствовать и переживать прекрасное,
- развитие выразительности движений;
- воспитание коллективных движений.

- **Развитие координации движений:**

- развитие уверенности в себе;
- повышение пластичности; - сочетание движений различных частей тела.

- **Лечебное воздействие:**

- формирование красивой фигуры;
- закаливание;
- гибкость суставов;
- дыхательная и сердечнососудистая системы;

- пищеварительная система.

Утренняя гимнастика способствует

- устранению некоторых последствий сна (отечности, вялость, сонливость и др.);
- увеличению тонуса нервной системы ребенка;
- усилению работы основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других);
- оздоровлению организма в целом;
- развитию физических качеств и способностей детей;
- закреплению двигательных навыков

Используются различные формы проведения утренней гимнастики:

- традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений;
- обыгрывание какого-нибудь сюжета: «На прогулке», «Мы на луг ходили», «Воробушки» и др.;
- игрового характера (из 3-4 подвижных игр);
- с использованием элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов;
- оздоровительный бег (проводится на участке в течение 3-5 минут с постепенным увеличением расстояния, интенсивности, времени);
- с использованием полосы препятствий (можно создавать различные полосы препятствия с использованием разнообразных модулей);
- с использованием простейших тренажеров (детский эспандер, гимнастический ролик и т.д.) и тренажеров сложного устройства («Велосипед», «Гребля», «Беговая дорожка»)

Нетрадиционные виды утренней гимнастики.

Утренняя гимнастика должна нести оздоровительную направленность. С этой целью, широко внедряются в практику работы здоровьесберегающие инновационные технологии.

Инновационными технологиями являются «Сянгун для малышей» (автор О.Демичева), «Восточная гимнастика», «Детская Йога» (А. Федотов), игровой стретчинг.

Требования к проведению утренней гимнастики.

1. Гигиенические. Выполнять утреннюю гимнастику следует в хорошо проветренной комнате или на открытом воздухе.
2. Педагогические. Упражнения необходимо выполнять в определенной последовательности.
3. Организационные. Необходимо продумать все организационные моменты.

4. Требования к одежде. Одежда должна быть удобная, легкая, чтобы тело дышало. На ногах чешки, носочки, допускается босиком. Приложение 19 Сан Пин 2.4.1.2660-10. Таблица рекомендованной одежды.

5. Музыкальное сопровождение. Муз произведения должны соответствовать характеру движений (ходьба- марш, бег- бодрая, подскоки- музыка плясового характера, наклоны- с музыкой спокойного характера).

Структура стандартного занятия утренней гимнастики

1. Построение, приветствие, настрой детей на работу.

2. Ходьба на осанку (на носочках, на пятках, на внешней стороне стопы, полуприсяд, в полном приседе).

3. Бег с чередованием с ходьбой. В старшей и подготовительной группах бег с заданием (змейкой, по диагонали, с захлестыванием голени, с высоким подниманием бедра, шагами польки и т.д.)

4. Общие развивающие упражнения (с предметами и без предметов).

5. Подвижная игра

6. Дыхательная гимнастика.

Требования проведения зарядок в младшей группе. В первой младшей группе впервые вводится УГ. Продолжительность 4-5 мин. Наиболее удобная форма в этом возрасте построение в круг. Содержание утренней гимнастики составляют бег, ходьба, 3-4 общеразвивающих упражнений. Упр. носят имитационный характер. Каждые 2 недели новый комплекс упражнений. Целесообразно через 2-3 месяца повторять комплексы или усложнять их предметами.

Требования проведения зарядок в средней группе. Продолжительность зарядки 6-8 мин. Включается ходьба разными способами, бег продолжительностью 30-40 сек (в конце года 50-60 сек), 4-5 упражнений. Заниматься гимнастикой должны все дети. На УГ не происходит разучивание упражнений. Важно следить за качеством движений, четкостью фиксируемых поз. Необходимо настаивать на правильном выполнении упр.

Требования проведения зарядки в старшей группе. Педагог следит за тем, чтобы дети быстро переодевались, не задерживали друг друга. Продолжительность 8-10 мин. Ходьба с заданиями и в разных построениях, бег продолжительностью 1-1,5 мин. 5-6 упражнений в разных исходных положениях, с предметами и без. К показу воспитатель привлекает детей хорошо владеющие упражнением. Это дает педагогу возможность ходить между рядами, оказывать индивидуальную помощь.