

Альфия Камильевна Мальцева,

старший воспитатель МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 135», г. Томск

Марина Николаевна Самойлова,

воспитатель МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 135», г. Томск

Иванна Николаевна Комарова,

воспитатель МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 135», г. Томск

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Приоритетное направление деятельности нашего дошкольного учреждения — охрана жизни и здоровья детей, их физическое развитие и оздоровление.

Наш многолетний опыт педагогической работы показал, что, кроме создания благоприятных условий для развития ребёнка, необходимо сформировать у него новый «пласт» знаний по валеологии и способствовать приобщению к здоровому образу жизни.

Проанализировав состояние здоровья наших воспитанников, мы сделали вывод о том, что залогом хорошего самочувствия детей являются физическое развитие, закаливание, профилактика заболеваний. Организм ребёнка интенсивно растёт и развивается, закладываются ценности здорового образа жизни. Формирование здоровья ребёнка в дошкольном возрасте в значительной степени зависит от того, какая работа в детском саду ведётся в этом направлении. Мы стараемся создать эмоциональную, радостную обстановку, используем в своей работе разные формы двигательной активности. Одной из таких форм является утренняя гимнастика.

Утренняя гимнастика — ценное средство оздоровления ребёнка. У детей, систематически занимающихся утренней гимнастикой, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъём, повышается работоспособность. Утренняя гимнастика позволяет организованно начать день в детском саду, способствует чёткому выполнению режима дня.

Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатываются привычка и потребность каждый день по утрам делать физические упражнения, и эта привычка сохраняется на всю жизнь.

Мы в своей работе используем разные формы проведения утренней гимнастики:

- традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений;
- обыгрывание какого-нибудь сюжета;
- утренняя гимнастика игрового характера (из 3–4 подвижных игр);
- использование нестандартного спортивного оборудования;
- использование элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов.

Предлагаем вашему вниманию конспект утренней гимнастики во 2-й младшей группе, которая была разработана в рамках реализации проекта «Я и моё здоровье».

Цель: охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья.

Задачи приоритетной образовательной области:

Физическое развитие: сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье детей; развивать культурно-гигиенические навыки; формировать начальные представления о здоровом образе жизни.

В интеграции:

речевое развитие: способствовать владению речью как средством общения и культуры; обогащать активный словарь;

художественно-эстетическое развитие: способствовать становлению эстетического отношения к окружающему миру; создавать условия для восприятия музыки.

Виды деятельности: игровая, двигательная, музыкальная.

Оборудование для педагога: музыкальный центр, аудиодиск, костюм персонажа, игрушка,

Результат: показательное выступление, защита проекта «Я и моё здоровье».

Вводная часть

К детям из сказочного леса приходит гномик (воспитатель), просит научить его делать зарядку.

Воспитатель: Здравствуйте, ребята, я пришёл к вам в гости, хочу научиться делать зарядку!

Все упражнения выполняет вместе с детьми.

Построение в кругу.

Воспитатель: Тихо, тихо, тише, тише, ходят маленькие мыши...

Ходьба на носочках.

Воспитатель: Но, лошадка, но-но. Выше ноги, иго-го...

Ходьба с высоким подниманием колен.

Воспитатель: Скок, лошадка, скок-скок!

Цок, копытца, цок, цок!

Эй, лошадка, и-го-го!

Но, лошадка, но, но!

Бег обычный.

Дыхательное упражнение «Тпр-ру».

Воспитатель показывает детям, как нужно остановить лошадку.

Воспитатель: Тпр-ру, выдыхаем.

Дети делают вдох через нос, руками имитируют подтягивание вожжей (3 раза).

Воспитатель предлагает походить между стульчиками-пенёчками «змейкой».

Воспитатель: Раз, два, три — не зевай, свой пенёчек выбирай!

Дети усаживаются на стулья.

Основная часть. Общеразвивающие упражнения

И.п.: дети сидят на стульях.

Воспитатель: Кто справа сидит? Кто слева сидит?

И.п.: то же. Повороты головы вправо — влево (4 раза).

Воспитатель: Маленькие ножки бежали по дорожке.

И.п.: сидя на стуле, ноги вытянуты, касаются пола. Наклоны туловища вперёд в сочетании с движениями пальцев рук (вниз — вверх, 4 раза).

Воспитатель: Будем в окошечке на гномика смотреть — посмотрели, спрятались...

И.п.: стоя за стулом, держаться за спинку. Присесть и выпрямиться (4–5 раз).

Воспитатель: Девочки и мальчики, прыгают, как мячики...

И.п.: стоя, руки свободно. Подскоки на месте (8 раз).

Воспитатель: Устали, давайте на трубочке подудим, носом вдыхаем, а через трубочку выдыхаем и — «У-У-У».

Дети повторяют 3 раза.

Заключительная часть

Гномик благодарит детей и сообщает, что приготовил сюрприз, но его надо поискать везде, походить по залу спокойным шагом, бегать нельзя.

Гномик радуется, что научился делать зарядку. И спрашивает, довольны ли дети, что попрыгали, побегали, поиграли.

Воспитатель: Покажите, как вы довольны?

Дети с помощью мимики, жестов показывают своё удовольствие.