

## **Консультация для педагогов: «Нетрадиционные формы проведения утренней гимнастики»**

Утренняя гимнастика хотя и непродолжительна по времени, однако оказывает огромное оздоровительное влияние, повышая возбудимость нервной системы, и способствует более быстрому вхождению в работу. По данным врачей гигиенистов, утреннюю гимнастику можно назвать еще вводной, поскольку она ускоряет вхождение организма в деятельность. И это возможно благодаря тому, что физические упражнения утренней гимнастики повышают уровень возбудимости и функциональной подвижности нервной системы.

Кроме того, утренняя гимнастика ежедневно компенсирует до 5% суточного объема двигательной активности детей, способствует развитию у детей силы, ловкости, координации движений, подвижности в суставах; совершенствует навыки отдельных движений рук, ног, туловища.

Утренняя гимнастика способствует также хорошей организации начала дня. Утренняя гимнастика представляет собой комплекс упражнений для рук, ног, туловища. Традиционно в комплексы утренней гимнастики для дошкольников включаются такие движения, которые охватывают возможно большее количество мышечных групп и по сложности адекватны их возрастным особенностям.

*Утренняя гимнастика* – важная составляющая в ходе режимных моментов для сохранения и укрепления здоровья детей формирования положительных эмоций и обогащения двигательного опыта детей.

Применение традиционных методов организации двигательной деятельности детей, форм проведения занятий и утренней гимнастики, традиционного оборудования не обеспечивает необходимой эффективности данного направления работы. С целью повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы и интереса воспитанников современный педагог может использовать различные нетрадиционные формы проведения утренней гимнастики.

В работе с детьми младшего дошкольного возраста используются преимущественно игровые, сюжетные и комбинированные формы построения утренней гимнастики.

Игра-гимнастика увлекает детей, их физическое развитие происходит опосредованно в процессе занимательной деятельности.

В старшем дошкольном возрасте гимнастика проводится в форме круговых тренировок, ритмики, на тренажерах в виде оздоровительной пробежки (в основном в теплое время года и включает в себя «спортивную» (быструю) ходьбу, оздоровительный, медленный бег и бег с ускорением. при этом воспитатель (или инструктор) постепенно увеличивает расстояние, интенсивность, время. Подбирает задания, которые нужно выполнить по ходу движения. При проведении такой гимнастики важно правильно

дозировать физическую нагрузку, учитывая возрастные и индивидуальные особенности ребенка.

- Сюжетная утренняя гимнастика строится на обыгрывании какого-либо сюжета, например, «В лесу», «В цирке», «Ах, Африка!», «Лесные звери», «Школьники» и т.д.

В такие комплексы подбираются сюжетные общеразвивающие упражнения, объединенные одной сюжетной линией.

В основе игровой утренней гимнастики – подвижные игры (хорошо знакомые детям) разной интенсивности и с разными образовательными задачами.

Во *вводной части* – по одной подвижной игре средней или малой подвижности к высокой интенсивности («Ловишки», «Чье звено скорее соберется?», «Догони свою пару»).

В *основной части* – проводится игра высокой интенсивности, направленная на совершенствование различных видов основных движений («Кот и мыши», «Волк во рву», «Хитрая лиса»).

В *заключительной части* планируется игра малой интенсивности на восстановление дыхания и приведение всех функциональных систем организма в норму.

- Комбинированная (по формам организации детской двигательности) утренняя гимнастика включает в себя подвижные и хороводные игры, танцевальные и ритмические движения, общеразвивающие упражнения (ОРУ) и т.д.

- Ритмическая гимнастика построена на комплексе адаптированных упражнений и танцевальных движений.

- Утренняя гимнастика на тренажерах – комплекс подходящих упражнений, выполняемых на детских тренажерах.

Вводная часть планируется как подводящие упражнения к работе на определенном тренажере.

Для данного типа утренней гимнастики важно правильно подобрать формы организации деятельности детей, предусмотреть достаточное количество тренажеров для всей группы.

- Утренняя гимнастика с использованием нетрадиционного оборудования. Это хорошо знакомые детям ОРУ, которые проводятся с нетрадиционным оборудованием, изготовленным руками педагогов (султанчиками, пластиковыми бутылочками с разными видами наполнителей, эспандерами, изготовленными из футляров от киндер-сюрпризов и др.)

- Утренняя гимнастика с использованием карточек-заданий, или «самостоятельная» итоговая форма работы за определенный период времени самими детьми.

Она проводится с использованием карточек с символическими рисунками определенных упражнений (карточки-схемы).

- «Мульт. гимнастика» - комплекс упражнений утренней гимнастики, который записывается в видео формате как подборка из мультфильмов, включающая движения мульт. героев под музыку.

Ее комплексы могут строиться на видеозаписи упражнений, выполняемых детьми из данной возрастной группы и дополненные различными спецэффектами.

- Утренняя гимнастика «Круговая тренировка» строится в основном на циклических и основных видах движений. Дети выполняют задания, двигаясь по кругу, от одной станции к другой.

Такой вид гимнастики требует от ребенка высокого уровня самостоятельности и проводится в основном в старшем дошкольном возрасте.