

## **Методика проведения утренней гимнастики в помещении детского сада**

В детском саду утренняя гимнастика рассматривается как важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального тонуса детей; велико также её организационное значение. Основной задачей утренней гимнастики является укрепление здоровья, общая физическая подготовка, направленная на совершенствование и закрепление двигательных навыков, воспитание правильной осанки, улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и обеспечение закаливания организма. Следует помнить, что гимнастика – это не только физкультурное мероприятие, но и специально предусмотренный момент, в котором сосредоточен целый комплекс воздействующий на разностороннее развитие детей.

В вводной части используются различные виды бега, ходьбы, упражнения на перестроение, ориентировку в пространстве.

В основную часть включаются общеразвивающие упражнения (в количестве от 3-4 до 7 в зависимости от возраста детей) или другие виды физических упражнений: танцевально-ритмические, хороводные подвижные игры и т.д. В конце основной части даются интенсивные упражнения для нагрузки (прыжки, бег).

В заключительной части гимнастики проводится ходьба или малоподвижная игра, чтобы восстановить пульс и дыхание.

### *Составление комплексов утренней гимнастики.*

Комплексы утренней гимнастики состояются из упражнений, освоенные детьми на физкультурных занятиях; знакомые упражнения выполняются более правильно и это повышает эффективность их влияния на детей и организм. Кроме того, сокращается время на объяснение и показ упражнений.

При подборе общеразвивающих упражнений нужно руководствоваться следующими требованиями:

- упражнения должны быть для всех групп мышц;
- из разных исходных положений;
- разной интенсивности, темпе;
- с различными пособиями;
- ритмично-музыкальным сопровождением;
- интересными для детей.

При составлении комплексов учитывается и состояние здоровья детей, уровень их физического развития, физической подготовленности.

Один комплекс дети выполняют две недели. Чтобы повысить физическую нагрузку и поддержать у детей интерес к утренней гимнастике, через несколько дней допускается усложнение упражнений, изменение темповых их выполнения,

увеличение количества их повторений, замена образов, которыми дети подражают.

Моторная плотность утренней гимнастики должна быть высокой, поэтому на объяснения и показ, на раздачу физкультурного инвентаря и перестроение отводится минимальное время. Физическая нагрузка возрастает за счёт увеличения количества повторений каждого движения, темпа их выполнения и уменьшения интервала между упражнениями. Она зависит от общей продолжительности утренней гимнастики; в первой младшей группе длительность её составляет 4-5 мин., во второй младшей группе 5-6 мин., в средней 6-8 мин., в старшей 8-10 мин., в подготовительной группе 10-12 мин..

Во время утренней гимнастики воспитатель внимательно наблюдает за каждым ребёнком и если возникает необходимость, оказывает физическую помощь отдельным детям, делает указания, подбадривает (особенно детей младшего возраста).

При выполнении упражнений воспитатель закрепляет у детей навыки правильного дыхания.

*Примечание:* В тёплое время года и летом, утренняя гимнастика проводится на участке. При повышении температуры воздуха воспитатель снижает физическую нагрузку, изменяя темпы выполнения во избежание перегревания организма.

## Методика проведения спортивных праздников и досугов

Спортивные досуги и праздники обеспечивают решение образовательных задач: совершенствование двигательных умений, формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.

Физкультурный праздник представляет собой, демонстрацию здорового. Жизнерадостного состояния детей и их достижений в формировании двигательных навыков. Насыщенный динамикой двигательного содержания, проводимый на свежем воздухе, он является радостным событием в жизни детей. Основу программы праздника должны составлять весёлые подвижные игры и со спортивными элементами, игры-эстафеты, общеразвивающие упражнения, отражающие приобретённые детьми двигательные навыки за определённый период времени, а так же занимательные викторины и загадки и т.д. Усвоенные на регулярных физкультурных занятиях. Они не требуют специальной подготовки и естественно вливаются в праздничную программу, доставляя детям большое удовольствие. Интересно проводятся летний и зимний физкультурные праздники «Здравствуй, лето золотое!», «Северное сияние» (с элементами чукотско-эвенкийского фольклора).

Физкультурные праздники, отличаясь присущей только им спецификой содержания, могут быть весьма разнообразными по программе и структуре. Этот праздник выделяется на фоне повседневной жизни необычным украшением участка, нарядно оформленными спортивными пособиями: цветы, гирлянды, фонарики, они изменяют привычный вид детской площадки, вызывая радостное ожидание праздничное настроение у детей.

Содержание зимних спортивных праздников также составляет двигательная деятельность детей, характерная для этого сезона – катание на санках с заданиями, катание и игры на коньках, ходьба на лыжах, игры в хоккей, весёлые подвижные игры, массовые не сложные пляски и сюрпризные моменты.

В последнее время получили распространение спартакиады и «малые олимпийские» игры. Подготовка к празднику начинается и ведётся планомерно. Сценарий этого мероприятия строится на основе программно-методических требований, предъявляемые к физическому, гигиеническому, эстетическому, нравственному воспитанию детей. При разработке сценария следует учитывать его основную идею (девиз).

Открытие праздника начинается с выхода участников на физкультурную площадку, после чего следует построение, поднятие флага, а затем парад участников. После торжественной части проводятся показательные выступления, с которыми могут выступить и приглашённые на праздник гости. Большое оживление вносят игры с элементами соревнования, эстафеты, разные виды спортивных игр и упражнений.

Поддержанию интереса, созданию праздничного настроения способствует включение сюрпризных моментов. В заключении подводятся итоги. Проводятся награждение детей, танцы, парад участников.

В день праздника красота, соответствующее тематике оформление мест для проведения игр, соревнований должно вызвать у детей радостное ожидание. На протяжении всех соревнований необходимо максимально активизировать каждого его участника, уместно использовать шутку, юмор. В процессе руководства ходом праздника обязательным является поддержание контактов с судейской коллегией. Нельзя допускать чрезмерного затягивания праздника. Это может привести к переутомлению детей, потере у них интереса к происходящему, и как следствие этого нарушение дисциплины.

Важно, чтобы виды деятельности детей менялись непрерывно, не должно быть больших пауз между выступлениями, длительного обдумывания оценок судьями. Не допускаются так называемые «пьедесталы почёта» для отдельных детей, т.к. ни физически, ни психологически дети ещё не готовы к серьёзным соревнованиям.

Физкультурный досуг – один из ярких, эмоциональных моментов в повседневной жизни детей, объединяющий их весёлой, двигательной деятельностью.

Содержание досуга составляют, в основном, знакомые детям подвижные игры и физические упражнения, обновлённые путём введения неожиданных для детей вариантов, вызывающих интерес и эмоции при выполнении.

Программа физкультурного досуга составляется по-разному. В младших и средних группах преобладают несложные игры с эмоциональными поручениями: кто скорее принесёт игрушки, мячи, прибежит и построится около куклы, выполнит весёлые игровые действия с ней и т.д.

В старших и подготовительных группах дети выявляют свои двигательные умения индивидуально и коллективно-командами в весёлых играх-соревнованиях, эстафетах, в интересных аттракционах, вызывающие общее весёлое настроение.

Главной задачей воспитателя при проведении досуга является создание радостного настроения у детей и возможности совершенствовать двигательные умения в непринуждённой обстановке, располагающей всех детей к творческой дружной деятельности.

*Примечание:* спортивные праздники проводятся 2-3 раза в год, длительностью 1 час, физкультурный досуг проводится 2-3 в месяц, длительность которого равняется обычному занятию.

## Методика проведения закаливания

### Хожжение по солевым дорожкам

Хожжение босиком испокон веков использовалось для профилактики и лечения многих заболеваний. Современная наука подтверждает пользу босохождения. Установлено, что на стопе человека при хождении босиком включается в работу 72 тысячи нервных окончаний, которые связаны с различными органами и системами организма.

При хождении босиком идет физическое воздействие на эти системы, осуществляется их массаж и, следовательно, стимуляция органов и систем.

В такт шагам ритмично меняется температура стопы, это стимулирует кровообращение, тренируется иммунная система, повышается способность организма противостоять воздействию на него холода. Постепенность - необходимое условие (*хожджение по ковру и полу, хожджение по росе от ранней весны до поздней осени, хожджение босиком по снегу*).

### *Инвентарь:*

1. Резиновые коврики с шипами.
2. Фланелевая ткань по количеству ковриков.
3. Кастрюля для разведения соли (с маркировкой «10% раствор соли»)
4. Чайник с маркировкой «Для полоскания рта».
5. Индивидуальные стаканчики.

### *Подготовка к работе*

Один раз в неделю готовить 10% раствор поваренной соли или морской соли.

*Для приготовления раствора* необходимо взять 1кг морской или поваренной соли на 10 л воды. Допускается использование раствора несколькими группами.

Для полоскания горла йодно-солевым раствором раствор готовится воспитателем ежедневно. Утром в чайник набирается вода из водопровода. Добавляется соль из расчёта 1 столовая ложка на 1 л воды + 15 капель йода.

К15 часам (во время подъёма детей) вода в чайнике подогревается до комнатной температуры. Перед подъёмом детей воспитатель разливает для полоскания рта по количеству детей.

Расстилаем резиновые коврики, на них стелится фланелевая ткань в два слоя, смоченная 10% раствором соли. Подле резинового коврика стелится коврик с сухой фланелью.

### Методика проведения

К закаливанию допускаются дети 1, 2 и 3 группы здоровья, причём 3 группа в стадии компенсации.

После перенесённого заболевания закаливание возобновляется через 1-2 недели.

После дневного сна дети делают гимнастику в постели. Затем снимаются майки (после болезни в течении 1-2 недель занимаются в майках, носочках и трусиках), босиком делают общеразвивающие, корректирующие упражнения, сочетая с хождением босиком на влажной ткани 5-15 секунд.

После окончания гимнастики дети идут обуваться, умываться, полоскать горло. Затем одеваются.

Полоскать горло солевым раствором 10-12 дней в период повышенной заболеваемости (начиная со средних групп). В остальные дни – чистая вода комнатной температуры.

Клокочущая вода оказывает массирующее влияние на слизистые покровы полости рта, миндалины задней стенки глотки. В возрасте 3-4 лет можно научить полоскать рот, а в 4-5 лет горло.

При недомогании ребёнка температуру воды повышают на 2-3°. По выздоровлению вновь снижают температуру воды.

Для полоскания горла можно использовать солевые растворы. Растворы готовятся непосредственно перед проведением закаливания. На 1 литр воды комнатной температуры 1 столовая ложка соли и 4-5 капель йода.

Проводиться полдник.

### *По окончании закаливания*

- Резиновый коврик обрабатывается мыльно-содовым раствором.
- Фланелевую ткань прополоскать, высушить.
- Один раз в неделю стирать.

Всё это можно проделать в утреннее время после утренней гимнастики.

*Литература:* В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребёнка», Москва, 1993 г

