

Гаврилова Елена Олеговна

старший воспитатель

Андреева Олеся Васильевна

воспитатель

МБДОУ «Д/С №3»

г. Чебоксары, Республика Чувашия

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация: в статье раскрывается специфика проведения утренней гимнастики в дошкольном образовательном учреждении. Представлен опыт работы инструкторов по физической культуре по организации данного вида двигательной активности в группе.

Ключевые слова: утренняя гимнастика, интерактивная доска, здоровый образ жизни, двигательная активность, дистанционные технологии.

Утренняя гимнастика является частью режима двигательной активности детей в дошкольном образовательном учреждении.

Целью ежедневного проведения утренней гимнастики является сохранение и укрепление физического и психического здоровья дошкольников, создание положительного эмоционального настроения на повседневную деятельность.

Для воспитания культуры здоровья и навыков здорового образа жизни особенно важно формирование полезной привычки выполнения бодрящих утренних упражнений с раннего возраста ребенка.

Основными задачами утренней гимнастики в раннем и младшем возрасте являются.

1. Постепенное гармоничное пробуждение организма после сна (особенно это актуально в осенне-зимний период).
2. Совершенствование различных двигательных умений и навыков.
3. Развитие мелкой моторики.

4. Обучение элементам правильного дыхания в процессе выполнения физических упражнений.

5. Формирование правильной осанки.

6. Развитие зрительного восприятия и памяти, путем повторения движений за педагогом.

В настоящее время с развитием новых технологий появились широкие возможности для разнообразия форм проведения утренней гимнастики. Применение нестандартного оборудования, а также использование интерактивных досок, информационной компьютерной техники – всё это даёт педагогам возможность выбора в организации и проведении утренней зарядки.

Нами были разработаны и оформлены в формате видеороликов разнообразные комплексы утренней гимнастики для детей всех возрастов, в том числе и создана подборка для раннего и младшего возраста. Остановимся поподробнее на методике проведения гимнастики с использованием интерактивной доски. Воспитатель выстраивает детей (соблюдая безопасность и нормы СанПин) и обращает их внимание на экран доски. Включает видеоролик и предлагает детям выполнить упражнения вместе с героями. Педагог следит за действиями детей, по необходимости помогает им, исправляет ошибки, подсказывает, как надо делать правильно. Дети с удовольствием повторяют движения за любимыми героями из знакомых мультфильмов и сказок. Комплекс сопровождается бодрой и веселой детской песней, постепенно дети начинают подпевать, и гимнастика превращается в увлекательное и занимательное действие. Наши ребята полюбили комплексы: «Зайцы делают зарядку», «Маша с мишкой на зарядке», «Весёлые клоуны» и многие другие.

Преимущество такой формы проведения утренней гимнастики в следующем.

1. Это помощь воспитателю, возможность более продуктивно осуществлять индивидуальный подход к детям.

2. Разнообразие комплексов способствует разнообразию двигательной деятельности.

3. Подобная форма проведения утренней гимнастики встречает положительный эмоциональный отклик у детей.

В процессе выполнения гимнастики возможно осуществление интеграции образовательных областей по ФГОС ДО, например:

– речевому развитию способствует исполнение песен, которые дети с удовольствием подпевают;

– герои мультфильмов и сказок, различные животные, тема правил дорожного движения способствуют познавательному развитию.

– социально-коммуникативному развитию помогает совместное выполнение упражнений и помощь педагога.

Сегодня очень важно развивать дистанционные формы работы. Наши видеоролики доступны для использования непосредственно в группах, для размещения на сайте организации, в чатах для родителей.

Список литературы

1. Алябьева Е. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей / Е. Алябьева. – М.: Сфера, 2018. – 144 с.

2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений / Л.И. Пензулаева. – М.: Мозаика-Синтез, 2016. – 128 с.

3. Шарманова С.Б. Вариативные формы проведения утренней гимнастики / С.Б. Шарманова // Инструктор по физкультуре. – 2013. – №6. – С. 14.

4. Соколова Л.А. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников / Л.А. Соколова. – М.: Детство-Пресс, 2017. – 80 с.

5. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников / Т.Е. Харченко. – СПб.: Детство-Пресс, 2013. – 96 с.