

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА
ВО ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ
ГРУППЕ

Шарафутдиновой
мбдоу № 4

Зачем нужна гимнастика в детском саду? Организм дошкольника преодолевает серьезные физиологические изменения в процессе взросления. При наличии негативных внешних факторов нередко возникают различные заболевания, например искривление осанки, неправильная постановка стопы, нарушение зрения и общее снижение иммунитета. К таким последствиям приводят нарушения режима дня, недостаток витаминов и иных полезных веществ в связи с некачественностью употребляемых ребенком продуктов питания, неблагоприятная экологическая обстановка, ношение неудобной обуви и некачественной одежды, недостаток двигательной активности, длительный просмотр телевизора и использование разнообразных гаджетов, а также многое другое.



Утренняя гимнастика во второй младшей группе, или, как ее называют в народе, зарядка, является эффективным профилактическим средством, способствующим сохранению и укреплению здоровья подрастающего организма. Благодаря регулярным спортивным занятиям значительно снижается уровень заболеваемости дошкольников, улучшаются показатели их двигательной и интеллектуальной деятельности. Кроме того, гимнастика в дошкольном возрасте способствует развитию внимания, координации движений, выносливости, настойчивости, дисциплинированности, а также способствует формированию у детей навыков самоконтроля и саморегуляции. В результате регулярных занятий гимнастикой у детей повышается уровень их физической активности, что способствует улучшению их общего состояния здоровья и адаптации к окружающей среде.



Помимо всего прочего, комплексы утренней гимнастики во второй младшей группе детского сада способствуют обучению малышей коллективным играм, взаимодействию друг с другом, а также просто-напросто повышают настроение и мотивируют детей к посещению садика.

Для чего она нужна?

Цель утренней гимнастики во второй младшей группе детского сада следующая: развитие основных (указанных в программе для дошкольного учреждения) физических умений и навыков; общее укрепление и закаливание организма детей; организация режима дня и дисциплинирование воспитанников; развитие у малышей усердия, воли, концентрации, внимания и других психоэмоциональных составляющих; создание и укрепление коллектива; повышение мотивации детей к посещению сада.

Как влияет зарядка на организм ребенка:

- ▶ усиливается кровообращение и обмен веществ, что приводит к насыщению клеток кислородом и, как следствие, к оздоровлению организма;
- ▶ развивается крупная и мелкая моторика, совершенствуются и усложняются движения; развивается мышечный корсет;
- ▶ правильно формируется опорно-двигательный аппарат;
- ▶ активизируется иммунитет;
- ▶ происходит закаливание организма;
- ▶ тренируются органы дыхания;
- ▶ повышается тонус организма;
- ▶ как следствие насыщения мозга кислородом, улучшается интеллектуальная деятельность.

Из чего состоит комплекс утренней гимнастики? Для того чтобы бодрящая гимнастика во второй младшей группе (как и при любой другой возрастной категории) являлась эффективной, а поставленные цели были выполнены, необходимо методически и педагогически правильно составить целостный комплекс упражнений.



Утренняя гимнастика состоит из таких структурных компонентов: *Разминка*. Этот вводный этап направлен на подготовку организма ребенка к восприятию дальнейших, более сложных физических упражнений, а также преследует цель привлечь детское внимание и дать установку к последующему занятию. На данном этапе проводятся упражнения по построению различными способами, ходьба (например, на носочках, пяточках или на внутреннем своде стопы), медленный бег. Разминка занимает 1-2 минуты. Основная часть включает общеразвивающие упражнения, перечисленные в образовательной программе. С учетом физиологического развития детей проводить упражнения следует в такой последовательности: плечевой пояс, туловище, ноги, стопы. Основная часть утренней гимнастики занимает около 5 минут. Заключительный этап состоит из прыжков и бега, после которых рекомендуется

Утренняя гимнастика во второй младшей группе должна состоять только из тех упражнений, которые дети закрепили на занятиях по физической культуре, поскольку непродолжительность процедуры не предусматривает изучение нового материала, отработку незнакомых движений. Цель утренней зарядки заключается не в обучении, а в закреплении известных детям навыков, формировании здорового



- ▶ Варианты проведения
- ▶ В первую очередь следует отметить, что комплексы утренней гимнастики во второй младшей группе обязательно должны проводиться в игровой форме. Так, можно придумать определенную тематику. Например, зарядка может называться "У медведя во бору". Воспитатели предлагают малышам обыграть известное стихотворение, выполняя разные виды ходьбы, наклоны, приседания. Занятия утренней гимнастикой в младшей группе детского сада проходят намного эффективнее и увлекательнее при использовании рифмовок, спортивного инвентаря, подвижных игр, соревнований и даже театрализованного действия.

- ▶ Как составить комплекс упражнений: помощь воспитателю
- ▶ Занятие должно быть целостным, то есть иметь общую идею. Как было сказано выше, детям младшей группы нравятся сюжетные линии, игры. Поэтому выбирать упражнения необходимо соответственно тематике, давая каждому движению игровое название. Например, выбрав сюжетную линию «Веселый мишка», на этапе разминки воспитатель может предложить детям имитировать прогулку медведя в лесу разными видами ходьбы. Затем в основной части продолжить сюжет и делать зарядку «как медведь», а в заключение поиграть в подвижную игру «У медведя во бору». Таких же рекомендаций придерживаются и тогда, когда проводится гимнастика после сна во второй младшей группе.



Утренняя гимнастика.

- Еду-еду к бабе с дедом -
«Пружинка» на месте.
- На лошадке в красной -шапке!
- По ровной дорожке,- Ходьба
на месте.
- По ровной дорожке,
- На одной ножке.-
Поочередное поднятие ног.
- Все прямо и прямо,-
«Пружинка» на месте.
- А потом вдруг в яму!-
Присесть.

