

## **Тема: «Нетрадиционные формы проведения утренней гимнастики как средство повышения двигательной активности дошкольников»**

*Игнатова Вера Васильевна*

*МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №24 «Светлячок»*

*г. Мичуринска Тамбовской области*

**Двигательная активность** - это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка.

Двигательная активность дошкольника целенаправленна и соответствует его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что и составляет основу индивидуального подхода к каждому ребёнку.

Придавая особую значимость роли двигательной активности в укреплении здоровья дошкольников, то самым главным являются физкультурно-оздоровительные занятия.

К ним относятся общеизвестные виды двигательной активности: утренняя зарядка, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физминутки на занятиях с умственной нагрузкой и т. д.

Следует помнить, что двигательная активность оптимальна в том случае, когда её основные параметры (объём, продолжительность, интенсивность) соответствуют индивидуальным данным физического развития и двигательной подготовленности детей, также, когда обеспечивается её соответствие условиям среды (природной, предметной, социальной), правилам чередования напряжения и отдыха, постепенного увеличения физических нагрузок.

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима.

Цель утренней гимнастики - создание у детей хорошего настроения, поднятие эмоционального и мышечного тонуса, активизация дальнейшей деятельности.

Задачи утренней гимнастики - закрепить двигательные навыки и умения.

Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого, способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики.

Утренняя гимнастика - это постепенное введение организма в благоприятную двигательную активность. В детском саду гимнастика является одним из режимных моментов. И средством для поднятия эмоционального тонуса детей.

При проведении утренней гимнастики используются следующие нетрадиционные формы:

1. Сюжетная утренняя гимнастика - строится на обыгрывании какого - либо сюжета, например: «Машина», «В лесу», «В зоопарке» и т. д. При планировании такого комплекса подбираются сюжетные общеразвивающие упражнения, объединенные одной сюжетной линией. Циклические упражнения для вводной части носят имитационный характер и передают действия героя в соответствии с сюжетом. Этот вид утренней гимнастики чаще применяют для младших дошкольников, а также в старшей и подготовительной группе.

2. Гимнастика с использованием различных предметов, нетрадиционного оборудования. Такую форму гимнастики проводят как обычную традиционную утреннюю зарядку, только дети выполняют упражнения с гимнастическими палками, обручами, флажками, султанчиками, мячами, а также нетрадиционным оборудованием, изготовленным своими руками. В комплекс включаются уже знакомые детям упражнения или не сложные, не требующие продолжительного разучивания, а затем постепенно усложняются. Использование нетрадиционного оборудования, простейших тренажеров позволяет постепенно увеличивать нагрузки, усложнять двигательные задания, вносит разнообразие.

3. Игровая утренняя гимнастика состоит из хорошо знакомых подвижных игр разной интенсивности. Утренняя гимнастика в форме подвижных игр повышает эмоциональный фон, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка. Для вводной части подбираются подвижные игры средней и малой подвижности. В основной части - игра высокой подвижности, направленная на совершенствование разных видов основных движений. В заключительной части включают игру малой подвижности на восстановление дыхания и приведении всех функциональных систем организма в норму. Такую форму чаще всего используют при проведении гимнастики на воздухе и рекомендуется использовать в летний период.

4. Ритмическая гимнастика позволяет повысить эффективность процесса физического воспитания и оказывает положительное влияние на состояние здоровья и динамику физической подготовленности, а также на формирование интереса детей к систематическим занятиям утренней гимнастикой. Упражнения выполняются под ритмичную бодрую музыку, в умеренном и быстром темпе, и включает простые по технике исполнения физические упражнения (общеразвивающие, танцевальные и др.). Веселая музыка, высокая двигательная активность детей создают радостное, приподнятое настроение, заряжают положительной жизненной энергией на весь день.

5. Оздоровительный бег - это бег в медленном темпе, Проводится на свежем воздухе в теплый период года с детьми старшей, подготовительной группы с апреля по октябрь. Во время бега увеличивается потребление кислорода, газообмен, происходит щадящая тренировка сердечной мышцы, укрепляются все системы организма. Начинаем оздоровительные пробежки с детьми старшей группы с 45 секунд непрерывного бега для детей, 1 минута

непрерывного бега для детей подготовительных групп. Каждые две недели длительность бега увеличивается на 15 сек. К окончанию сезона при возрастающей нагрузке дети не чувствуют затруднений и спокойно пробегают 5- 6 минут в старшей группе, 6–7 минут в подготовительной. Оздоровительный бег начинаем с разминки, чтобы разогреть мышцы, сделать более подвижными суставы, настроить ребёнка психологически. В разминку включаются различные виды ходьбы. Затем дети выполняют несколько упражнений для различных групп мышц. Заканчивается разминка ходьбой, переходящей в бег. В заключении выполняем дыхательные упражнения, и упражнения на расслабление.

6. Фитбол-аэробика. Упражнения на фитболах, помимо того, что эмоционально украшают занятия, позволяют использовать мяч в качестве «лошадки», способствуют формированию очень важного для ребенка двигательного навыка - прыжка из различных исходных положений. Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом и оказывают благоприятное воздействие на позвоночник, суставы и окружающие ткани, что способствует профилактике и коррекции осанки.

7. Степ-аэробика - это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе. Она развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие и позволяет сжигать большое количество калорий. Занятие усложняется и, несмотря на внешнюю простоту, упражнения могут быть весьма непростыми для выполнения. Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение.

8. Стретчинг - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений. Этими упражнениями можно начинать заниматься уже с ребенком от трех-четырех лет. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз (в зависимости от возраста). Подбирается инструментальная музыка с ярко выраженным ритмом. Игра состоит из нескольких фрагментов, в которые вплетены упражнения на статическую растяжку мышц, прыжки, стимуляцию точек на стопе, расслабление и упражнения для восстановления дыхания.

9. Утренняя гимнастика с использованием полосы препятствий. Использование полосы препятствий позволяет проводить упражнения с постепенным увеличением нагрузки, усложнять двигательные задания, включать разные виды движений с увеличением числа повторов и темпа движений, чередовать физкультурные пособия. Можно создать разные полосы препятствий с использованием разнообразных модулей. Данная форма гимнастики используется со старшими детьми, т.к. она требует самостоятельности, самоконтроля со стороны детей.

В чем же важность применения нетрадиционных форм утренней гимнастики?

Важность применения нетрадиционных форм утренней гимнастики оказывает большое влияние на организм дошкольников, это заключается в следующем:

- повышается интерес к утренней гимнастике;
- двигательная деятельность приобретает разнообразный характер;
- возрастает двигательная активность ребенка;
- совершенствуется огромный спектр физических качеств и функциональных возможностей организма;
- осуществляется поддержка положительного эмоционального состояния, а также повышается бодрость и происходит всестороннее развитие организма.

Все перечисленные нетрадиционные формы утренней гимнастики очень популярны среди детей, положительно влияют на организм ребенка, оказывают оздоравливающее воздействие и являются необходимым условием укрепления здоровья и гармоничного развития детей.

Дети дошкольного возраста проявляют большой интерес к нетрадиционным формам утренней гимнастики и всегда с радостью выполняют различные упражнения на утренней гимнастике.