МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕУЧРЕЖДЕНИЕ

КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА ДЕТСКИЙ САД № 59 «КОЛОКОЛЬЧИК»

***Мастер-класс для педагогов на тему:***

***«Зарядка как один из важных компонентов режима двигательной активности ребенка»***

*Подготовила и провела: инструктор ФК*

*Сивова Н.Е.*

**г.о.Мытищи**

В связи с решением приоритетных задач государства . о сохранении здоровья населения, одним из основных направлений работы педагогов ДОУ является сохранение и укрепление здоровья дошкольников.

Утренняя гимнастика входит в ряд физкультурно - оздоровительных мероприятий ДОУ, направленных на полноценное физическое развитие и укрепление здоровья детей.

Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время в гигиенической обстановке, правильно подобранные комплексы физических упражнений, растормаживают нервную систему детей после сна, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы. Поток импульсов, идущих в головной мозг от всех рецепторов – зрительного, слухового, опорно-двигательного, кожного, повышает жизнедеятельность организма в целом.

 Регулярное проведение физических упражнений на свежем воздухе способствует закаливанию детского организма, вырабатывает стойкость к различным неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Введение в комплексы упражнений корригирующего характера способствует формированию свода стопы и правильной осанки. Таким образом, утренняя гимнастика является многосторонним физкультурно-оздоровительным процессом, систематически оздоравливающим детский организм.

 Помимо оздоровительного значения, утренняя гимнастика имеет и большое воспитательное значение. Систематическое ее проведение воспитывает у детей привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организованно начинать свой трудовой день, согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное ощущение.

Кроме того, ежедневное выполнение определенных комплексов физических упражнений способствует совершенствованию двигательных способностей у детей, развивает физические качества (сила, ловкость, гибкость), улучшает работу координационных механизмов, способствует приобретению знаний в области физической культуры.

 Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей. У систематически занимающихся утренней гимнастикой детей, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность. Необходимость тотчас после пробуждения встать с постели и приступить к выполнению упражнений требует определенного волевого усилия, вырабатывает настойчивость, дисциплинирует детей.

Таким образом, перед  утренней гимнастикой стоят совершенно особенные задачи, а именно: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

 Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Эта полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь.

 Утренняя гимнастика позволяет организованно начать день в детском саду, способствует четкому выполнению режима дня.

 В дошкольных учреждениях с дневным пребыванием детей утренняя гимнастика по режиму дня проводится до завтрака после уже достаточно активной, разнообразной деятельности детей. В данных условиях гимнастика преследует еще и цели организации детского коллектива, переключения внимания детей от свободных, индивидуальных игр и занятий к совместным видам деятельности.

 Вследствие одновременной совместной умеренной двигательной деятельности более возбужденные дети, которые успели уже побегать, попрыгать, успокаиваются, а малоактивные – активизируются. Все это создает ровное, бодрое настроение у всех детей, готовит их к последующим занятиям. Таким образом, воспитательное значение утренней гимнастики при проведении ее не сразу после сна, а спустя некоторое время, расширяется. Она становится неотъемлемым организующим моментом в режиме дня, приучает детей к определенной дисциплине, порядку.

 В тоже время сохраняется огромное оздоровительное значение утренней гимнастики. Ежедневное занятие физическими упражнениями благоприятно воздействует на физическое развитие и функциональное состояние организма ребенка. Содержание гимнастики составляют упражнения для разнообразных групп мышц (плечевого пояса, туловища, ног и др.). Систематическое повторение их укрепляет двигательный аппарат ребенка. Широко включаются упражнения для профилактики нарушения осанки и предупреждения плоскостопия. Бег и прыжки еще более усиливают дыхание и кровообращение, сердечную деятельность и другие физиологические функции. Все это благоприятствует нормальной жизнедеятельности организма, повышению его работоспособности.

**Структура утренней гимнастики:**

1. Вводная часть: упражнения для профилактики плоскостопия, ходьба.

2. Основная часть – общеразвивающие упражнения; быстрый бег, прыжки на месте.

3. Заключительная часть – ходьба, танцевальные движения, специальные дыхательные упражнения с медленным продолжительным выдохом в виде чтения четверостишия на одном-двух вдохах или игровые упражнения («шина спустилась», «мяч лопнул»).

Количество упражнений, их содержание и последовательность соответствуют возрастным особенностям детей -  мл. гр. - 4-5 мин., ст., подг. – 10-12 мин. Упражнения должны выполняться в быстром темпе, а поэтому следует включать уже усвоенные движения, не требующие большого умственного напряжения. Важно, чтобы эти упражнения давались живо, интересно, бодро, под весёлую музыку.

Основу утренней гимнастики составляет комплекс общеразвивающих упражнений, включающий 6—8 упражнений и предусматривающий повторение каждого из них по 6—8 раз. Эффективность воздействия их достигается не столько за счет числа упражнений и количества повторений, сколько за счет качества выполнения.

На протяжении всей утренней гимнастики педагог неоднократно привлекает детей к их выправке, осанке, напоминает о дыхании. Во время сокращения мышц живота и передней части бедра при сужении грудной клетки, как правило, делается выдох, а при расслаблении этих мышц и возвращении в исходное положение - вдох.

Для восстановления дыхания можно использовать чистоговорки и скороговорки, что способствуют развитию речи детей. В некоторых комплексах в конце применяется самомассаж, тоже с использованием стихов. Это благотворно влияет на развитие дыхательной системы

**Актуальность:**

В связи с решением приоритетных задач государства . о сохранении здоровья населения, одним из основных направлений работы педагогов ДОУ является сохранение и укрепление здоровья дошкольников.

Утренняя гимнастика входит в ряд физкультурно - оздоровительных мероприятий ДОУ, направленных на полноценное физическое развитие и укрепление здоровья детей.

**Цель:**Ознакомить педагогов с современной терминологией; приемами и подходами во время проведения утренней гимнастики в ДОУ, направленных на сохранение и укрепление здоровья, совершенствование двигательных навыков детей.

**Задачи:**

1. Осветить задачи и значение утренней гимнастики
2. Определить содержание утренней гимнастики в соответствии с возрастными потребностями и возможностями детей
3. Представить методику проведения утренней гимнастики с педагогами в форме мастер – класса.

**Значение и задачи утренней гимнастики для дошкольников**

Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей. Утренняя гимнастика хотя и непродолжительна по времени, однако оказывает огромное оздоровительное влияние. По данным врачей, утреннюю гимнастику можно назвать еще вводной, поскольку она ускоряет вхождение организма в деятельность.

Перед утренней гимнастикой стоят совершенно особенные задачи: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств детей, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

Кроме того, утренняя гимнастика ежедневно компенсирует до 5% суточного объема двигательной активности детей. В детском саду утренняя гимнастика по режиму дня проводится до завтрака после уже достаточно активной, разнообразной деятельности детей. Продолжительность, характер, содержание утренней гимнастики, дозировка упражнений различны для детей разных возрастных групп.

**Структура утренней гимнастики:**

1. Вводная часть: упражнения для профилактики плоскостопия, ходьба.

2. Основная часть – общеразвивающие упражнения; быстрый бег, прыжки на месте.

3. Заключительная часть – ходьба, танцевальные движения, специальные дыхательные упражнения с медленным продолжительным выдохом в виде чтения четверостишия на одном-двух вдохах или игровые упражнения («шина спустилась», «мяч лопнул»).

Количество упражнений, их содержание и последовательность соответствуют возрастным особенностям детей -  мл. гр. - 4-5 мин., ст., подг. – 10-12 мин. Упражнения должны выполняться в быстром темпе, а поэтому следует включать уже усвоенные движения, не требующие большого умственного напряжения. Важно, чтобы эти упражнения давались живо, интересно, бодро, под весёлую музыку.

Основу утренней гимнастики составляет комплекс общеразвивающих упражнений, включающий 6—8 упражнений и предусматривающий повторение каждого из них по 6—8 раз. Эффективность воздействия их достигается не столько за счет числа упражнений и количества повторений, сколько за счет качества выполнения.

Построившись, дети приступают к выполнению упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук (типа потягивая и дыхательных, ног, спины, живота и всего туловища. *На протяжении всей утренней гимнастики педагог неоднократно привлекает детей к их выправке, осанке, напоминает о дыхании.*Во время сокращения мышц живота и передней части бедра при сужении грудной клетки, как правило, делается выдох, а при расслаблении этих мышц и возвращении в исходное положение - вдох.

Для восстановления дыхания можно использовать чистоговорки и скороговорки, что способствуют развитию речи детей. В некоторых комплексах в конце применяется самомассаж, тоже с использованием стихов. Это благотворно влияет на развитие дыхательной системы

В старших и подготовительных группах педагог добивается детей, является профилактикой простудных заболеваний.точности положения тела, четкого соблюдения направлений движений, умения выполнять упражнения в соответствии со счетом или с темпом музыкального сопровождения.

Заканчивается зарядка подскоками, прыжками, бегом на месте или с передвижением. Завершающие упражнения длятся не более одной минуты. Затем переходят к спокойной ходьбе, упражнениям для успокоения дыхания (продолжительностью – 1-1, 5 минуты). Пояснение упражнения сочетается с наглядностью лишь первые дни освоения комплекса. Причем к показу воспитатель широко привлекает детей, хорошо владеющими данными движениями. Дети старшего дошкольного возраста быстро запоминают последовательность упражнений в комплексах. Они успешно проделывают их и без сопровождающего образца воспитателя. Это дает педагогу возможность ходить между рядами, оказывать индивидуальную помощь (можно дать домашнее задание – повторить комплекс с родителями)

 Целесообразно через 2-3 месяца возвращаться к изученным комплексам, дополняя их предметами или обновляя. Один комплекс используется 10 -15 дней.

**Практическая часть мастер класса**

Уважаемые коллеги, прошу вас выйти, мы с вами выполним комплекс утренней гимнастики.

**Звериная зарядка.**

На лесной полянке в ряд,  
Звери делают зарядку.  
Заяц головой вращает-  
Мышцы шеи разминает.

**Вращение головой, руки на поясе.**

Делает старательно каждое движенье,  
Очень ему нравится это упражненье.

Полосатенький енот  изображает вертолёт:  
Лапками машет назад и вперед,  
Словно собрался в далёкий полёт.

**Махи руками вперед – назад.**

Серый волк немного сонный,  
Выполняет он наклоны:  
"Ты, волчишка, не ленись!  
Вправо, влево наклонись,  
А потом вперёд, назад,  
Получишь бодрости заряд!

**Наклоны вперед – вправо, влево, руки на поясе.**

Медвежонок приседает,  
От пола пятки отрывает,  
Спинку держит прямо-прямо!  
Так учила его мама.

**Приседания, руки вперед.**

Ну а белки, словно мячики,  
Дружно прыгают и скачут

Скачут, скачут во лесочке   -  **прыжки на месте.**

Зайцы- серые клубочки    -      **руки возле груди, как лапки у зайцев, прыжки.**

Прыг- скок, прыг- скок     -      **прыжки вперёд-назад, вперёд-назад.**