Проект

«**Современные подходы к проведению утренней гимнастики в ДОУ как средство оздоровления и развития детей дошкольного возраста»**

Подготовила и провела:

Герасимова Л.С.

Инструктор по физической культуре

Время проведения:

1.09.2019-30.03.2020

**Пояснительная записка**

Многое меняется в нашей жизни, но хочется верить, что один из принципов гуманистической педагогики**:  «**Где для детей польза, там же для них должно быть и удовольствие  М. Монтель»**,**поможет нам решать поставленные перед нами, педагогами и родителями, задачи. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы гармоничного умственного, нравственного, физического развития, формируется личность ребёнка, и  двигательная активность является важнейшим компонентом его образа жизни и поведения. Она зависит от организации физического развития и воспитания детей, от уровня их подготовленности, от условий жизни, индивидуальных и функциональных возможностей растущего организма.

И одним из главных видов двигательной активности дошкольников является утренняя гимнастика. Это  один из основных режимных моментов в детском саду, являющийся   здоровье сберегающим видом деятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья. И именно от эффективной, правильно составленной и эмоционально проведенной,  утренней гимнастики зависит -  как у ребенка пройдет день, какое будет настроение.  Утренняя гимнастика несет не только физическую нагрузку, но и психологическую.

**Актуальность.**

Ежедневное проведение стандартного комплекса утренней гимнастики показало, что одни  ребята шагают с настроением, другие зевают, третьи ворчат себе под нос: «опять эта ваша зарядка»,  четвертые вообще не слышат и идут «вразвалочку», пятые - переговариваются между собой, есть и такие, которые во все услышание выражают свое нежелание заниматься какой либо физической деятельностью.

Именно  эти наблюдения навели на мысль  провести небольшой эксперимент. После проведения основного комплекса общеукрепляющих упражнений, я включила  аудио запись песни «Банана мама» в исполнении Шоу группы «Барбарики». Реакция детей была не предсказуемой, даже те дети, которые болтали и проявляли безразличие, включились в выполнение упражнений основного комплекса утренней гимнастики. Приседания и наклоны выполнялись с азартом и улыбками. Эксперимент оказался удачным и очень полезным.  Эксперимент показал, что утренняя гимнастика может  быть веселой и интересной и оказывает позитивное влияние на детское настроение,  психику и  поведение.

Проводя утреннюю гимнастику в классическом варианте , все задачи выполняются, кроме одной и немаловажной:  у детей исчезло позитивное настроение, пропал интерес  и желание выполнять физические упражнения. Единственным моментом в утренней гимнастике, в котором дети, скажем так, «пробуждались, показывали свой интерес и активное участие – это подвижная игра, которую ни в коем случае  нельзя исключать, а наоборот уделить ей особое внимание.

**Цель проекта:**

Сформировать позитивное отношение у детей дошкольного возраста к утренней гимнастике, используя современные подходы к проведению утренней гимнастики.

***Задачи проекта:***

***Для педагога:***

- систематизировать теоретические знания педагогов о современных формах, приемах и подходах к проведению утренней гимнастики в ДОУ, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, успешное формирование и совершенствование двигательных навыков дошкольников;

- способствовать формированию умения педагогов организовывать и проводить утреннюю гимнастику, вызывающую у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом, вырабатывающую привычку осознанного отношения к собственному здоровью и здоровому образу жизни;

- рассмотреть организацию и методику проведения УГ, формы проведения УГ, структуру.

***Для детей***:

- заинтересовать, пробудить желание делать гимнастику с настроением,  уверенность в себе;

**-**укреплять физическое здоровье;

- способствовать развитию умения согласовывать движение с музыкой;

***Для родителей:***

заинтересовать и привлечь родителей к процессу оздоровления ребёнка через занятия   утренней гимнастики;

- обогатить знания родителей о значении утренней гимнастики для дошкольников ;

- приобщать родителей к совместной организации и проведении утренней гимнастики с детьми;

- поддержка у родителей уверенности в собственных педагогических возможностях.

***Предполагаемый результат:***

***Педагоги:***

- обогащение знаний о современных подходах проведения утренней гимнастики;

-создание картотеки утренних гимнастик с использованием разнообразных форм проведения.

***Дети:***

-повышение интереса к утренней гимнастике ;

-повышение уровня физической подготовленности;

-осознание необходимости физкультуры, спорта и здорового образа жизни.

***Родители :***

-Обогащение детско-родительских отношений в совместной физкультурной деятельности;

-повышение интереса к жизни детского сада;

-повышение физкультурно-оздоровительной грамотности родителей .

**Краткое описание проекта**.

Данный проект по количеству участников - групповой, по продолжительности-долгосрочный , по виду- практико- ориентированный . Участники проекта: инструктор по физическому воспитанию, музыкальный руководитель, родители, воспитатели, дети старшего дошкольного возраста.

Реализация проекта включала несколько этапов.

*1 этап – подготовительный*

1. изучить и проанализировать педагогическую литературу по теме проекта;
2. познакомиться с позицией авторов различных программ и методик по физическому воспитанию дошкольников к проведению утренней гимнастики, проанализировать весь материал;
3. разработать совместно с музыкальным руководителем комплекс по определенному сюжету в соответствии с тематической неделей;
4. обновить картотеки утренних гимнастик;
5. подобрать атрибуты;

*2 этап- основной*

*-* создание комплексов по определенному сюжету в соответствии с тематической неделей «Бодрое утро»;

*-* внедрениекомплексов по определенному сюжету в соответствии с тематической неделей «Бодрое утро»;

- проведение разных видов утренней гимнастики;

-проведение утренней гимнастики совместно с родителями дошкольников на улице;

-консультация для родителей «Утренняя гимнастика в ДОУ»;

-оформление папок – передвижек «На зарядку – становись»;

-представление опыта работы на 7 региональном Фестивале мастеров «Калейдоскоп педагогических идей» в г. Орехово- Зуево.

Изготовление буклетов для педагогов «Согласованность музыки и движения при проведении утренней гимнастики».

**Перспективный план утренней зарядки «Бодрое утро».**

Учитывая возрастные психологические особенности детей дошкольного возраста, каждый разработанный комплекс   «Бодрое утро» подчиняется определенному сюжету. В свою очередь, каждый блок  упражнений комплекса имеет название и выполняется под определенную музыку. При этом у ребенка возникают определенные моторные ассоциации на конкретную фразу из текста песни, мелодию, и он быстрее запоминает порядок выполнения движений.

Музыка используется из любимых мультфильмов и сказок. Подобранное музыкальное сопровождение подчинено сюжету комплекса и способствует развитию мышления, воображения, повышает эмоциональный фон, так как превращает занятия в своеобразную познавательную игру.

**Продолжительность комплекса** утренней зарядки  – 8-10 минут

**Структура** **комплекса:**

* Вводная часть -  Приветствие. Обще развивающие упражнения, введение в игровую ситуацию в соответствии с сюжетом комплекса.
* Основной блок ( флешмоб по сюжету, введение персонажа).
* Подвижная игра или образное  обыгрывание сюжета.
* Заключительная часть:   ритмодекламация,  восстановление дыхания,  релакс.

Такая форма зарядки проводится 2 раза в месяц.

**Сентябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Вводная часть**  **Репертуар** | **Основной блок**  **Репертуар** | **Игра**  **Репертуар** | **Заключительная   часть** |
| «Осенняя сказка» | ОРУ  Имитация движений обитателей осеннего леса.  М-ф. «Маша и Медведь»«Зарядка».  - марш;  - легкий бег на    носочках;  -  зайки;  - ежик; шаг вперед,    шаг назад, хлопки;  - лягушки (наклоны    право, влево);  - поскоки – шаги. | Флешмоб  «Воробьиная дискотека»  Муз. Ю Антонов  - легкий бег на    носочках, руки –    крылышками;  - поочередное    выставление рук в    круг в параллели с    ногой;  - маленькие    крылышки прыжки    на двух ногах в    круг, головой –    «клюем»;  - из круга, повтор    движений. | Музыкальная игра.  «Разноцветная игра»  муз.Б.Савельев  сл. Рубальской  (движения в кругу, хлопки, повороты,)  - пружинящие шаги по кругу;  - указательный палец, наклон вперед;  - присели, имитация движения берем стекляшки, открываем ладошки;  - закрываем глаза, поворот вокруг себя;  - правая рука вверх, левая рука вверх, прыжки и хлопки вверху. | Ритмодекламация»  «Мы дружно сделали зарядку,  У нас будет все в порядке.  Настроенье каково?  Отвечаем дружно-  Во! (рука вперед  с поднятым большим пальцем вверх).  Здоровье в порядке  Спасибо зарядке. |

**Октябрь.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Вводная часть**  **Репертуар** | **Основной блок**  **Репертуар** | **Игра**  **Репертуар** | **Заключительная   часть** |
| «Наши любимые игрушки».  Введение персонажа  Петрушка. | ОРУ  Имитация движений  любимых игрушек.  «Кукляндия» П.Овсянникова  М.Пляцковский  - марш;  - легкий бег на    носочках;  - поскоки;  -  зайки;  - мишка;  - лошадка;  - машина;  - робот;  - тепловоз. | Флешмоб  «Танцуйте с нами»  «Нотная мозаика»  - пружинка-пятка    (2 раза);  -хлопки над головой;  - твист;  - носок вперед,    поочередно меняя    ноги;  - руки вверх    поочередно;  - махи руками;  - повороты вокруг    Себя. | Музыкальная игра.  «Игра с Петрушкой»  Студия детского праздника «Мальвина»  Повтор танцевальных  движений за Петрушкой. | Ритмодекламация»  «Вы с Петрушкой веселились?  Дети – да,да,да.  Мы играли и резвились?  Дети – да,да,да.  А сейчас, мы пойдем и удачно день начнем.  Настроенье каково?  Отвечаем дружно-  Во! (рука с поднятым большим пальцем вперед).  Здоровье в порядке  Спасибо зарядке. |

**Ноябрь.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Вводная часть**  **Репертуар** | **Основной блок**  **Репертуар** | **Игра**  **Репертуар** | **Заключительная   часть** |
| «Веселые путешественники». | ОРУ  «Мы едем,едем..»  - машина;  - лошадка;  - самолет;  - поезд; | Флешмоб  «Мы едем за мечтой»  Т. Бурцева.  - хоровод за руки;  - в круг из круга;  - выпад в право    три хлопка;  - шаг в круг с    хлопком;  - шаг из круга с    Хлопком; | Музыкальная игра.  Игра «Поезд»  Перестроение:  - змейкой;  - по кругу;  - на остановке    танцевальные    импровизации;  - снова    возвращаемся в    поезд. | Ритмодекламация»  «Путешествовать нам вместе,  очень, очень интересно.  А сейчас,  А сейчас,  Группа ждет сегодня нас.  Мы пойдем,  Мы пойдем  и удачно день начнем.  Здоровье в порядке  Спасибо зарядке. |

**Декабрь .**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Вводная часть**  **Репертуар** | **Основной блок**  **Репертуар** | **Игра**  **Репертуар** | **Заключительная   часть** |
| «Зимние забавы». | ОРУ  «Здравствуй зимушка-зима»  «Саночки»  имитация движений:  - на лыжах;  - на коньках;  - на санках;  - снежки. | Флешмоб  Пляска  «Зимушка-зимушка»  - топотушка по    кругу, руки на    поясе и на платье;  - выбор партнера в    лодочку;  - игра в ладошки с    партнером;  - перестроение на    круг;  - в кругу – хлопок,    ноги вместе,    руки в стороны    вынос пятки;  - повороты в парах    в лодочке. | Музыкальная игра.   «Добрый жук»  - передача шляпы    Жука;  - на смену музыки,    у кого маска, тот    становится жуком и    показывает    танцевальные    движения, дети    повторяют ;  - движение по кругу    поскоками,    боковым галопом. | Ритмодекламация»  Зима пришла?  Пришла….  Снег, морозы принесла?  Принесла…  А мы мороза не боимся,  На морозе веселимся.  Настроенье просто класс.  Давно группа ждет всех нас.  Здоровье в порядке  Спасибо зарядке. |

**Январь .**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Вводная часть**  **Репертуар** | **Основной блок**  **Репертуар** | **Игра**  **Репертуар** | **Заключительная   часть** |
| «Веселый зоопарк» | ОРУ  «Зверобика»  Имитация движений  - кошки;  - змейки;  - мартышки;  - цапли. | Флешмоб  «Зоопарк» М.Либеров.  - Переменный шаг;  - поскоки;  - руки поочередно    вперед, ладошки    открыты;  - оттолкнуться    правой   ногой    вперед, вправо,    назад, влево с    махом правой    рукой. | Музыкальная игра.  Фото на память «Танцующий зоопарк»  - пингвины;  - медведи;  - павлины;  - тигрята;  - мартышки; | Ритмодекламация»  В зоопарке побывали,  Очень многое узнали,  Нельзя зверушек обижать,  Настроенье просто класс.  Давно группа ждет всех нас.  Здоровье в порядке  Спасибо зарядке. |

**Февраль**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Вводная часть**  **Репертуар** | **Основной блок**  **Репертуар** | **Игра**  **Репертуар** | **Заключительная   часть** |
| «Папа лучший в мире друг» | ОРУ  «Марш Гусары»  - маршируем;  - повороты на 4    стороны;  - перестроение     двойками;    тройками;    четверками. | Флешмоб  « Папа любит рок»  Ю. Антонов  - шаги с носка с акцентом в круг;  - «тремоло» ладошками, пальцы раскрыты;  - твист;  - хлопки: лево низ, лево верх, право верх,  право низ. | Музыкальная игра.   «Папа – лошадка»  - прямой галоп;  - боковой галоп;  - нога с носка (бъем    копытцем);  - твист. | Ритмодекламация»  мы шагаем – 1,2,3  мы шагаем – посмотри.  Как папы будем смелыми,  сильными, умелыми.  Настроенье просто класс.  Давно группа ждет всех нас.  Здоровье в порядке  Спасибо зарядке. |

**Март.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Вводная часть**  **Репертуар** | **Основной блок**  **Репертуар** | **Игра**  **Репертуар** | **Заключительная   часть** |
| «В ожидании весны» | ОРУ  «С добрым утром»  - шаги;  - на носочках;  - потянемся;  - поскоки;  - на пятках;  Имитация движений насекомых. | Флешмоб  «Веселая зарядка»  - прыжки;  - хлопки;  - притопы;  - поскоки;  - легкий бег на носочках, | Музыкальная игра.  «Утренняя песенка» Ю.Антонов.  - движение руками:    ленточки, ветерок,    полукруги,    крылышки. | Ритмодекламация»  Наконец пришла весна,  Скажем дружно все – ура!  Здоровье в порядке  Спасибо зарядке. |

**Апрель.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Вводная часть**  **Репертуар** | **Основной блок**  **Репертуар** | **Игра**  **Репертуар** | **Заключительная   часть** |
| «Цирк»  Персонаж клоун. | ОРУ  «Цирк, цирк….»  - шаги с носка;  - руки вверху с    хлопками;  - шаг вперед,    пружинка;  - шаг назад,    пружинка;  - на носочках    легкий бег;  - прямой галоп; | Флешмоб  Марафон «Топотунчик»  - танец утят;  - твист;  - веселый клоун прыжки;  - пятки назад, чарльстон;  - ритмические хлопки; | Музыкальная игра.  **«**Веселый клоун»  - жонглеры;  - канатоходцы;  - дрессированные    мартышки; | Ритмодекламация»  В цирке дружно побывали,  веселились, танцевали.  А теперь детвора  В группу нам  шагать пора. Здоровье в порядке  Спасибо зарядке. |

**Май.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Вводная часть**  **Репертуар** | **Основной блок**  **Репертуар** | **Игра**  **Репертуар** | **Заключительная   часть** |
| « Едем к морю» | ОРУ  «Я к морю уезжаю»  Волшебный микрофон.  - шаги с носка;  - поскоки;  - легкий бег на носочках;  - волна;  - шаг приставной в право;  - шаг приставной в лево;  - ритм хлопки. | Флешмоб  **«**Морская песенка»  Г.Гладков.  - марш;  - волна: руки в сторону, качаемся;  - руки вверх;  - присели;  - хлопки над головой. | Музыкальная игра.  «Море волнуется раз….»  Имитация движений морских обитателей,  по самостоятельному выбору детей.  Замри. | Ритмодекламация  Мы о море помечтали,  Целый год мы отпуск ждали,  Если сделали зарядку - значит здоровье будет в порядке.   Настроенье каково….  Отвечаем дружно..во! |

1. *этап- заключительный*

1.Создание картотеки гимнастики по определенному сюжету с включением упражнений по профилактике плоскостопия, гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики;

2.Создание конспектов утренней гимнастики по определенному сюжету в соответствии с тематической неделей;

3. Разработка новых тематических брошюр для родителей ;

4. Подведение итогов проекта  на педагогическом совете ДОУ.

Ожидаемые результаты:

* Появилось желание посещать и заниматься утренней гимнастикой.
* Определился позитивный настрой.
* Повысилось качество овладения музыкально – образными движениями.
* Создание эмоционального настроя, подъёма, чувства бодрости
* Улучшилось координация движения, способность импровизировать.
* Снижение заболеваемости [детей](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fxn--i1abbnckbmcl9fb.xn--p1ai%2F%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D1%2582%25D1%258C%25D0%25B8%2F614588%2F), посещающих МДОУ.
* Повышение уровня физической подготовленности.
* Использование полученных знаний и сформированных умений детьми в повседневной жизни.
* Повышение внимания родителей к проблемам физического образования и оздоровления [детей](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fxn--i1abbnckbmcl9fb.xn--p1ai%2F%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D1%2582%25D1%258C%25D0%25B8%2F614588%2F).

Утренняя   гимнастика   в   дошкольном   учреждении   является   важным   компонентом   двигательного   режима.   Она вовлекает   весь   организм   ребенка   в   деятельное   состояние,   углубляет  дыхание,   усиливает   кровообращение, содействует   обмену   веществ,   повышает   жизнедеятельность   организма,   дает   высокий   оздоровительный   эффект. 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. 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 день, согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным.  Таким образом, утренняя гимнастика является неотъемлемым организующим моментом в режиме дня дошкольного учреждения и важной составной частью физкультурно­оздоровительной работы с дошкольниками. Различные   варианты   проведения   утренней   гимнастики,   использование   пособий,   музыкального   сопровождения позволяют максимально разнообразить комплексы упражнений, что способствует проявлению у детей интереса и желания выполнять упражнения во время проведения утренней гимнастики.

 Наша работа не ставит целью достижение высоких результатов за короткий отрезок времени. Главное в ней – помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, чтобы, взрослея, были готовы вести здоровый образ жизни, ценили свое здоровье и здоровье окружающих.

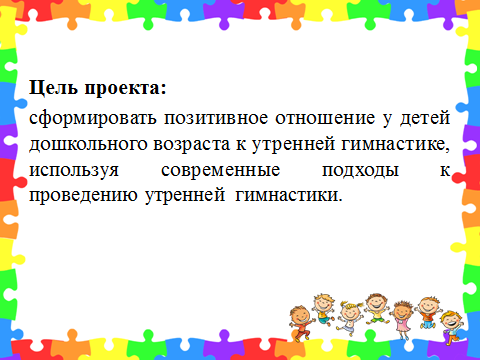
  Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время растормаживают нервную систему детей после сна, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем,повышают   физиологические   процессы   обмена,   увеличивают   возбудимость   коры   головного   мозга,  а   также реактивность всей центральной нервной системы. 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.

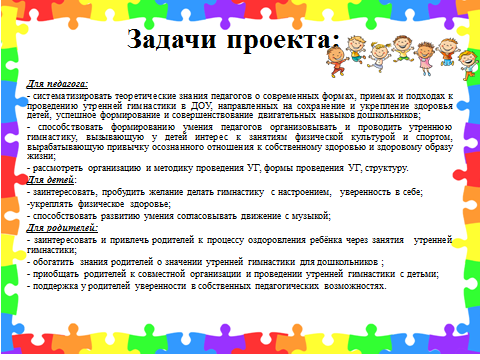
**Список использованной литературы**

* Буренина А. И. «Ритмическая мозаика»  (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста), 2012г.
* Шалар Т. О.  «Практическое пособие по хореографии» для музыкальных руководителей дошкольных учреждений и начальной школы. 2004г.
* Раевская Е. П.  «Музыкально-двигательные упражнения в детском саду» книга для воспитателя и музыкального руководителя детского сада 1991г.
* Суворова Т. И. «Танцевальная ритмика для детей» методическое пособие.2006г.
* Дошкольное воспитание № 12, год 1999, стр. 38
* Дошкольное воспитание №8, год 1989, стр. 32
* Дошкольное воспитание №6, год 2005, стр. 20

***Презентация проекта***

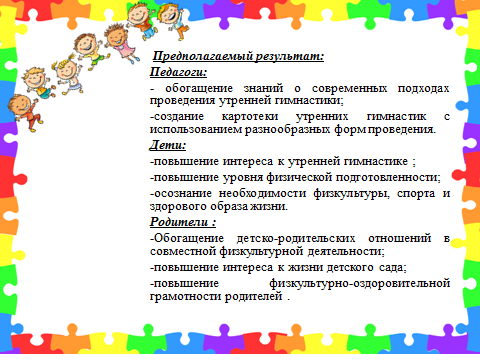
******

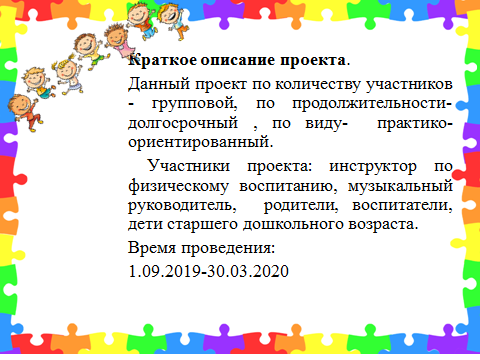
******

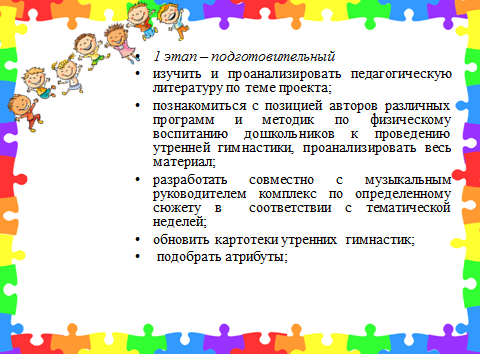
******

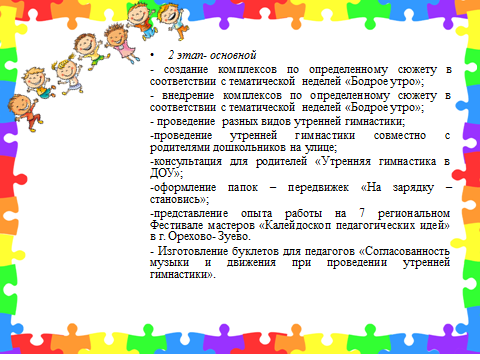
******

******

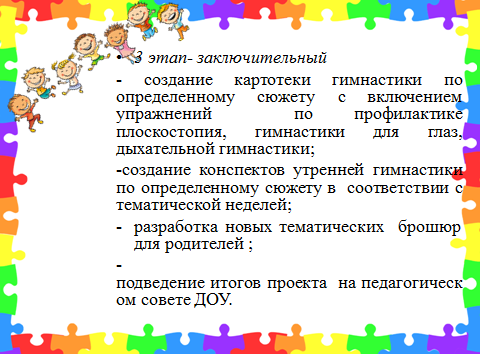
******

******

******

******

******

******

******

******

******