

Ценностный потенциал утренней зарядки в младших группах ДОУ

С.Б. Шарманова



В приобщении малышей к здоровому образу жизни особое значение имеет овладение ими основами гигиенической и физической культуры. Задача физического воспитания дошкольников – сформировать у них устойчивую привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями. Важная роль в решении этой задачи отводится утренней зарядке. Хотя утренняя зарядка в ДОУ и непродолжительна по времени, она компенсирует до 5% суточного объема двигательной активности детей и рассматривается как важный элемент двигательного режима. Ежедневное выполнение комплекса утренней зарядки – это тот минимум двигательной активности, который должен стать элементом личной физической культуры каждого ребенка.

Особое место утренней зарядки в режиме дня обусловлено той важной ролью, которую в суточном биологическом ритме человека играет переход от сна к бодрствованию, от отдыха к активной деятельности.

Назначение утренней зарядки:

- 1) активизировать деятельность всех систем организма;
- 2) обеспечить быстрый переход от сна к бодрствованию;
- 3) создать условия для повышения работоспособности;
- 4) повысить эмоциональный тонус, создать жизнерадостное, бодрое настроение;
- 5) содействовать полноценному физическому развитию;
- 6) приобщать детей к здоровому образу жизни, формировать привычку выполнять физические упражнения после сна. Ее содержание составляют физические упражнения, предварительное освоение детьми в процессе занятий по физической культуре: во-первых, знакомые упражнения дети выполняют более правильно, что повышает эффективность их влияния на организм; во-вторых, сокращается

время на объяснения и показ упражнений, благодаря чему обеспечивается высокая моторная плотность и физическая нагрузка.

Оздоровительная ценность утренней зарядки определяется физиологическими сдвигами, происходящими в организме при мышечных сокращениях. Активизируются физиологические процессы – дыхание, кровообращение, обмен веществ. Укрепляется костно-мышечная система, улучшается подвижность суставов, эластичность мышц и связок. Создаются условия для повышения физической и умственной работоспособности. Усиливается неспецифическая сопротивляемость детского организма. Важным проявлением стимулирующего действия утренней зарядки является нормализация эмоционального тонуса ребенка, снятие возбужденного или угнетенного состояния, обогащение положительными эмоциями.

Образовательная ценность обеспечивается через закрепление и совершенствование у детей двигательных умений и навыков, развития двигательных качеств, обобщение доступных представлений и знаний в сфере физической культуры.

Воспитательная ценность утренней зарядки обусловлена решением в процессе ее проведения задач нравственного, эстетического и трудового воспитания. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует воспитанию волевых качеств, имеющих существенное значение для всей последующей жизнедеятельности ребенка – настойчивости, организованности, целеустремленности, терпения.

Дети, особенно младшего дошкольного возраста, довольно быстро устают при выполнении одних и тех же движений (хотя и быстро восстанавливают свои силы), однообразные движения вскоре надоедают им, и процесс занятий теряет для детей интерес. Поэтому следует постоянно варьировать содержание и методику проведения утренней зарядки на основе разнообразия средств, методов физического воспитания, способов организации занимающихся.

В содержание утренней зарядки следует включать упражнения, укрепляющие мышцы и связки стопы и мышцы плечевого пояса, живота, спины, ягодич (мышцы, фиксирующие осанку). Необходимо также уделять внимание укреплению мелких мышц кисти и пальцев, развитию артикуляционного аппарата.

Доверие и привязанность к воспитателю – необходимое условие полноценного развития и хорошего самочувствия ребенка в детском саду. Поэтому в содержание утренней зарядки целесообразно включать упражнения психотренинга, способствующие установлению доброжелательных отношений между педагогом и детьми, помогающие малышам ощутить доброе отношение взрослого.

Применение водной процедуры по окончании утренней зарядки существенно улучшает общее состояние ребенка, повышает адаптационные и функциональные возможности организма и, следовательно, его устойчивость к простудным заболеваниям, стимулирует обменные реакции, уравновешивает процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга.

Таким образом, в сочетании с закалывающими процедурами утренняя зарядка является важным, многосторонним физкультурно-оздоровительным мероприятием, формирующим здоровье ребенка и сохраняющим жизнерадостное настроение в течение дня.

Предлагаемые ниже комплексы упражнений для утренней зарядки предусматривают, наряду с реализацией ее специфических задач, максимальное обогащение двигательной деятельности детей, формирование их ценностей и предпочтений, создание в процессе выполнения

физических упражнений атмосферы непосредственного эмоционального общения взрослого и ребенка.

Результаты проведенного исследования свидетельствуют, что эти комплексы упражнений, апробированные на базе МДОУ ЦРР № 350 г. Челябинска (заведующая – О.Г. Бродягина), соответствуют возрастным анатомо-физиологическим и психическим особенностям детей третьего и четвертого года жизни, оказывают положительное воздействие на состояние здоровья, физического и психического развития дошкольников, вызывают у детей интерес к утренней зарядке и желание участвовать в ней, обогащают малышей положительными эмоциями.

Примерные комплексы упражнений для утренней зарядки с детьми 2–3-х лет

«Курочка и цыплята»

I. Подготовка.

1. Построение стайкой (дети – «цыплята», воспитатель – «мама-курочка»). Воспитатель: «Нам лениться не годится, помните, цыплятки, даже птицы, даже звери делают зарядку!» (С. Постникова).

2. Разновидности ходьбы, бега (стайкой за воспитателем): обычная ходьба («Вышла курочка гулять, свежих зерен поискать, а за ней – ребята – желтые цыплята») (Т. Волгина); обычный бег («Вот хозяйка на дорожку для цыпляток сыплет крошки, куд-куда, куд-куда, все за мной бегут туда»); ускоренная ходьба, постепенно замедляя темп («Цып-цып-цып, мои цыплятки, цып-цып-цып, мои касатки»).

3. Перестроение в произвольном порядке.

II. Основная часть (комплекс ОРУ).

1. «Помашем крылышками»: и.п. – стоя, ноги врозь, руки опустить; 1 – взмах руками в стороны, 2 – и.п., сказать: «Ко-ко-ко».

2. «Поклюем зернышки»: и.п. – то же; 1 – присесть, постучать пальцами по коленям, сказать: «Клю-клю», 2 – и.п.

3. «Прыг-скок, мои цыплятки»: и.п. – то же; 1–8 – подскоки на месте, 1–8 – ходьба на месте.

III. Заключительная часть.

1. Упражнение психотренинга «Курочка и цыплята».

Воспитатель – «мама-курочка» очень любит своих «цыплят»; она ласково обнимает их «крылышками», гладит малышей по головкам и спинкам, прижимает к себе со словами: «Вы мои хорошие, вы мои пригожие».

2. Закаливающая процедура «Цыплята намочили ножки».

Воспитатель говорит: «Куры с цыплятами утром гуляли, тонкие ножки в росе искупали» (О. Александрова). Ходьба босиком по массажно-закаливающей дорожке: ребристым доскам, массажным коврикам, затем – по коврику из мешковины, смоченному слабым раствором марганцево-кислого калия, в заключение – по сухому коврику из ткани, хорошо впитывающей воду.

«Яркие платочки»

I. Подготовка.

1. Построение в произвольном порядке.

Воспитатель раздает малышам платочки со словами: «Нас разбудили утречком, не дали назеваться. Пора малышам-умничкам вставать и просыпаться. Вот встали на зарядку малышки-крохотулечки, малышки-крохотулечки – такие красотулечки!» (П. Синявский).

2. Разновидности ходьбы и бега: ходьба в разных направлениях, помахивая платочком; кратковременное кружение на месте (в медленном темпе); бег в разных направлениях (переложить платочек в другую руку); ходьба в разных направлениях.

3. Перестроение в произвольном порядке.

II. Основная часть (комплекс ОРУ).

1. «Подними и помаши»: и.п. – стоя, ноги врозь, руки опустить, платочек в правой руке; 1 – платочек вверх, помахать им, 2 – и.п.; после 2–3 повторений передать платочек в левую руку.

2. «Спрятались»: и.п. – стоя ноги врозь, платочек держим двумя руками за верхний край; 1 – присед, платочек вперед, сказать «Спрятались!», 2 – и.п.

3. «Попрыгай – помаши»: и.п. – стоя, ноги врозь, руки опустить, платочек в правой руке; 1–8 – подскоки на месте, 1–8 – ходьба на месте; то же, передав платочек в левую руку.

III. Заключительная часть.

1. Упражнение психотренинга «Мои малышки – умнички!».

Воспитатель ласково обнимает малышей, гладит их по головкам и спинкам, прижимает к себе со словами: «Мои малышки – умнички, малышки-крохотулечки, малышки-крохотулечки – такие красотулечки!» (П. Синявский).

2. Закаливающая процедура «Кто не умывается».

Воспитатель говорит: «Кто горячей водой умывается, называется молодцом. Кто холодной водой умывается, называется храбрецом. А кто не умывается – никак не называется!» (П. Синявский). Умывание лица и рук до локтя прохладной водой.

«Самолеты»

Дети располагаются на одной стороне площадки за обозначенной чертой с интервалом на вытянутые руки; и.п. – стоя, ноги врозь, руки вдоль тела. Воспитатель – в двух-трех метрах напротив показывает движения, а дети повторяют их. «Заводим моторы» – руки перед грудью, предплечья параллельно, круговые движения наружу и внутрь. «Проверяем крылья» – руки в стороны, пружинные движения вниз – вверх с небольшой амплитудой. «Полетели самолеты» – бег в разных направлениях, руки в стороны. «На посадку!» – занять свои места.

Правила: 1) действовать по сигналу; 2) во время бега использовать свободное пространство, не наталкиваться друг на друга, уступать друг другу дорогу.

Примерные комплексы упражнений для утренней зарядки с детьми 3–4-х лет

«Гуси»

I. Подготовка.

1. Построение в колонну по одному.
2. Разновидности ходьбы и бега: обычная ходьба («Гуси – домашние

птицы – дружной идут вереницей»), по сигналу: «Гуси-гуси!» дети останавливаются, взмахивают руками в стороны – вверх, говорят: «Га-га-га», затем продолжают ходьбу; обычный бег («Полетели веселей к чистой речке поскорей»); ускоренная ходьба, постепенно замедляя темп.

Воспитатель: «Белые гуси к речке идут, белые гуси гусенок ведут. Белые гуси вышли на луга, крикнули гуси ...» (М. Клокова). Дети: «Га, га, га!»

3. Перестроение в круг.

II. Основная часть (комплекс ОРУ).

1. «Гуси шипят»: и.п. – стоя, ноги врозь, руки опустить; 1 – наклон вперед, прогнувшись, руки назад, сказать: «Ш-ш», 2 – и.п.

2. «Гуси щиплют травку»: и.п. – то же; 1 – присесть, пощипать пальцами правой руки левую ладонь, 2 – и.п., 3–4 – то же, сменив положение рук.

3. «Гуси в речке плывут, гуси лапками гребут»: и.п. – сидя, руки в упоре сзади; 1 – согнуть правую стопу вперед, 2 – и.п., 3–4 – то же левой стопой.

4. «Полетели гуси»: построение в колонну по одному. Обычный бег («Полетели веселей на лужочек поскорей»).

III. Заключительная часть.

Закаливающая процедура «Гуси к реке умываться ходили».

Воспитатель говорит: «Гуси к реке умываться ходили, красные лапки в воде намочили» (О. Александрова). Ходьба босиком по массажно-закаливающей дорожке.

«Обручи-колечки»

I. Подготовка.

1. Построение в колонну по одному.

2. Разновидности ходьбы и бега: обычная ходьба; приставным шагом вперед, руки на пояс; обычный бег; ускоренная ходьба, постепенно замедляя темп.

3. Перестроение в круг.

Воспитатель: «Солнышко, солнышко! Погуляй у речки! Солнышко, солнышко! Раскидай колечки. Мы колечки соберем, золоченые возьмем, поиграем, поиграем и тебе назад вернем» (Г. Лагздынь).

II. Основная часть (комплекс ОРУ).

1. «Посмотри в обруч»: и.п. – стоя в обруче, ноги врозь, обруч держим обеими руками на уровне плеч; 1 – обруч вверх горизонтально, посмотреть, 2 – и.п.

2. «За рулем»: и.п. – стоя, ноги врозь, обруч держим перед грудью вертикально; 1 – наклон вправо, поворачивая обруч вправо, 2 – и.п., 3–4 – то же влево.

3. «Присядь и встань»: и.п. – стоя, ноги вместе, обруч впереди вертикально на полу держим двумя руками сверху; 1 – присесть на носках, опираясь на обруч, сказать: «Сели!», 2 – и.п.

4. «Не задень»: и.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, обруч на полу, стопы в обруче; 1 – сед ноги врозь, обруч между ногами, 2 – и.п.

5. «В обруч и из обруча»: и.п. – обруч на полу, стоя, ноги вместе в обруче; 1–8 – прыжки на месте, 1–8 – перешагивать вперед и назад через обруч.

III. Заключительная часть.

1. Построение в колонну по одному поворотом на месте.

2. Обычная ходьба. Проходя мимо воспитателя, дети отдают ему обручи.

3. Упражнение психотренинга «Вместе с солнышком встаем».

Воспитатель: «Вместе с солнышком встаем, вместе с птицами поем ...»

Дети: «С добрым утром! С ясным днем!»

Воспитатель: «Вот как славно мы поем!» (Е. Благунина).

4. Закаливающая процедура «Лей, водичка».

Умывание лица и рук до локтя прохладной водой («Лей, водичка, лей, лей, нам с тобою веселей! Не боимся сырости, только лучше вырастем») (Русская народная потешка).

«Воробьиная зарядка»

I. Подготовка.

1. Построение в колонну по одному на спортивной площадке.

Примечание. Необходимо, чтобы дети были в соответствующей одежде и обуви!

Воспитатель: «Прыгнули воробышки утром на порог. На зеленой ветке начался урок. Встали по поряд-

ку: три-четыре-пять... Делают зарядку, учатся летать» (В. Степанов).

2. Обычная ходьба, по сигналу «Воробьи!» («Вороны!») взмах руками в стороны, сказать: «Чик-чирик!» («Кар-р!»).

3. Бег в медленном темпе на 60–100 м в зависимости от уровня подготовленности детей («Чив-ли, чив-ли, чив-ли-ли! Полетели воробьи!»).

4. Ускоренная ходьба, постепенно замедляя темп.

5. Построение в круг.

II. Основная часть.

1. «Воробьи проснулись и расправляют крылышки»: и.п. – стоя, ноги врозь, руки к плечам; 1 – руки вверх, потянуться, вдох, 2 – и.п., выдох, сказать: «Чив-чив!».

2. «Воробьи оглядываются: нет ли рядом кошки?»: и.п. – стоя, ноги врозь, руки в стороны; 1 – поворот вправо, 2 – и.п., 3–4 – то же влево.

3. «Воробьи клюют зернышки»: и.п. – то же; 1 – присесть, постучать указательными пальцами о колени, сказать: «Клю-клю!», 2 – и.п.

Медленный бег в чередовании с ускоренной ходьбой на 200 м, отрезками по ориентирам (дифференцировать нагрузку с учетом индивидуальных особенностей и уровня подготовленности детей): 1-й отрезок – медленный бег 70–80 м; 2-й отрезок – ускоренная ходьба 20–30 м; 3-й отрезок – медленный бег 70–80 м; 4-й отрезок – ускоренная ходьба 20–30 м.

Обычная ходьба. Построение в круг.

III. Заключительная часть.

1. Упражнение на формирование правильной осанки «Сложим крылышки красиво».

Воспитатель: «Сложим крылышки красиво и лопаточки сведем, плечи дружно мы расправим, постоим и отдохнем». И.п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки к плечам, свести лопатки, не прогибаясь в пояснице.

2. Упражнение психотренинга «Воробей».

Воспитатель: «Воробей по лужице прыгает и кружится. Перышки взъерошил он, хвостик распушил. Погода хорошая! Чив-чив-чив!» (А. Барто).

И.п. – стоя, ноги врозь, руки в стороны, пальцы развести («взъе-

рошили перышки»); поворот пере-ступанием вправо на 360°, подскок на месте, стойка на месте, улыбнуться; то же влево.

«Озорные котята» (полоса препятствий)

I. Подготовка.

1. Построение в колонну по одному («Вы сегодня – не ребята, а пушистые котята: на носочки встали – котятами стали»).

2. Разновидности ходьбы и бега: ходьба на носках; для создания у детей игровой мотивации в определенном месте зала ставят ориентир – большую игрушечную собаку. Проходя мимо собаки-ориентира, дети жестом (поднося указательный палец к губам) показывают друг другу – «Тише!»; бег на носках; ускоренная ходьба, постепенно замедляя темп.

Воспитатель: «У котят соревнованье – начинаем состязанье. Мы сейчас увидим, кто же первым влезть на крышу сможет? Ну а кто же всех вперед в мышкин домик ход найдет?» (В. Степанов).

Распределение по «станциям» – по 4–5 детей, в зависимости от их общего числа.

II. Основная часть.

1-я станция «Котенок на крыше».

Оборудование: скамейка гимнастическая.

Упражнение: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.

Организационно-методические указания: выполнять упражнение в спокойном темпе, ползти заданным способом, смотреть вперед на конец скамейки.

2-я станция «Котенок перебирается через лужу».

Оборудование: 6–8 «кирпичиков», расположенных по прямой с интервалом 15 см.

Упражнение: ходьба по «кирпичикам», свободно балансируя руками.

Организационно-методические указания: выполнять упражнение в спокойном темпе, сохранять правильную осанку, не опускать голову, смотреть вперед, не ступать на пол.

3-я станция «Котенок ищет ход в мышкин дом».

Оборудование: туннель гимнастический.

Упражнение: ползание в туннеле на коленях и ладонях.

4-я станция «Котенок играет с мотыльком».

Оборудование: дорожка для прыжков длиной 3 м, шириной 0,5 м.

Упражнение: прыжки на двух ногах в прямом направлении с продвижением вперед, руки произвольно.

Организационно-методические указания: продвижение вперед небольшое, акцентируется внимание на мягкое приземление («У котят мягкие лапки, поэтому они прыгают бесшумно»).

III. Заключительная часть.

Построение в колонну по одному. Обычная ходьба. Перестроение в круг.

Упражнение артикуляционного тренинга «Котята лакают молоко». Воспитатель: «Молодцы! А кто же, киски, первым будет возле миски? Заслужили все обед. Опоздавших, мяу, нет» (В. Степанов): и.п. – сидя на пятках, руки на коленях; высунуть язык, поднять его кончик вверх и спрятать в рот.

«Куры в огороде»

Дети-«куры» стоят за обозначенной чертой («курятник»). По сигналу «Куры в огород пришли, червяков себе нашли» они выходят из «курятника» на середину площадки. По сигналу «Куры крыльями махали: ко-ко-ко, ко-ко-ко!» – взмахивают руками, имитируя движения крыльев. По сигналу «Куры клювами стучали: тук-тук-тук, тук-тук-тук!» – приседают и стучат пальцами по коленям («клюют»).

По сигналу «Вот как куры поспешили – грядки все разворошили. Вот как куры надоели! Все склевали, все поели! Кыш! Кыш!» воспитатель идет за детьми, а дети быстро убегают в «курятник».

Правила: 1) действовать по сигналу; 2) выразительно выполнять имитационные действия; 3) убегая за черту, уступать друг другу дорогу, не толкаться.

Литература

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

2. Шарманова, С.Б. Методические особенности использования общеразвивающих

упражнений в физическом воспитании детей младшего дошкольного возраста : учеб.-метод. пос. / С.Б. Шарманова. – Челябинск : УралГАФК, 2001. – 116 с.

3. Шарманова, С.Б. На зарядку солнышко поднимает нас : Методика организации и проведения утренней зарядки в дошкольном образовательном учреждении. Младший возраст : учеб.-метод. пос. / С.Б. Шарманова. – Челябинск : УралГУФК, ЧГНОЦ УРО РАО, 2008. – 108 с.

Светлана Борисовна Шарманова – канд. пед. наук, профессор, доцент кафедры теории и методики физического воспитания Уральского государственного университета физической культуры, г. Челябинск.