

МБДОУ «Горный ДС»

Анализ

проведения утренней гимнастики во всех возрастных группах по расписанию

Дата: с 03.04.2023 по 07.04.2023.

Цель: изучение приемов и подходов в проведении и организации утренней гимнастики.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно перед завтраком. Длительность гимнастики для детей составляет 5-10 минут в зависимости от возраста. Утреннюю гимнастику воспитатели подразделяют на три части: вводную, основную и заключительную. В каждой части воспитатели решают задачи.

В первой, вводной части организуют внимание детей, обучают их согласованным действиям, выработки правильной осанки и подготавливают организм к выполнению более сложных упражнений. С этой целью воспитатели включают: построения (в колонну, в шеренгу); перестроения из одной колонны в две; непродолжительную ходьбу, чередующуюся с упражнениями, способствующими укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию осанки (ходьба на носках, с различным положением рук, ходьба с высоким подниманием коленей, на пятках, скрестным шагом); бег друг за другом в сочетании с прыжками. Продолжительность вводной части в среднем длится от 1 до 2 минут.

Во второй, основной части ставят задачи укрепления основных мышечных групп, формирования правильной осанки. Для решения данной задачи выполняют общеразвивающие упражнения в определенной последовательности. Сначала упражнения для укрепления плечевого пояса и рук, которые способствуют расширению грудной клетки, хорошему выпрямлению позвоночника, развитию дыхательных мышц. Затем упражнения для мышц туловища. Далее следуют упражнения для развития мышц ног и укрепления свода стопы.

В заключительной части гимнастики для снижения нагрузки проводится ходьба, специальные дыхательные упражнения с медленным продолжительным выдохом в виде чтения четверостишия на одном-двух вдохах или игровые упражнения («Шина спустилась», «Мяч лопнул» и т. д.).

Каждый комплекс утренней гимнастики повторяется 1 - 2 недели. Воспитатели кратко и четко объясняют упражнения, напоминают схему упражнения, последовательность его частей, далее, уже по ходу упражнения, ни теряя ритма движения, продолжают пояснения, выдвигая требования к правильности движения. В младшей группе воспитатель прибегает к имитациям.

Воспитатели постепенно приучают детей действовать одновременно, в общем, для всех темпе, более настойчиво приучают детей к правильному положению корпуса во время выполнения упражнений. Во время упражнений воспитатели следят, чтобы дети не задерживали дыхание во время бега и подскоков, которые являются обязательной составной частью всех комплексов утренней гимнастики

На утренней гимнастике не происходит разучивание упражнений, воспитатель следит за качеством движений детей, четкостью фиксируемых поз. Отмечается высокая моторная плотность, проводится ее почти без пауз. Воспитатель необходимо следит за тем, чтобы упражнения выполнялось указанным способом

Выводы: утренняя гимнастика проводится в соответствии с требованиями СанПиН и возрастными особенностями детей.

Старший воспитатель Н.В. Суравешкина