

*Методика проведения
утренней гимнастики
в дошкольных
учреждениях*

Значение утренней гимнастики

- 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. [1, 3]
- 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.

Структура и содержание утренней гимнастики



Вводную

Основную

Заключительную

Вводная часть

- *1. Построение;*
- *2. Различные виды ходьбы;*
- *3. Постепенный переход на бег. Бег. Ходьба. Дыхательные упражнения;*
- *4. Построение (в круг, звеньями, тройками, колоннами и т. д.) ;*

Основная часть

ОРУ (общеразвивающие упражнения)

- *- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;*
- *- упражнения для мышц туловища;*
- *- упражнения для мышц нижних конечностей;*
- *- упражнения в положении сидя и лёжа;*
- *- прыжки;*

Заключительная часть

- *Ходьба*


- *Дыхательные упражнения*

После выполнения всех обще развивающих упражнений дети младшего возраста выполняют прыжки или бег, переходящие в заключительную ходьбу. Дети старшего возраста выполняют прыжки в сочетании с бегом, затем заключительную ходьбу с выполнением различных заданий. В заключительной части гимнастики проводится ходьба или малоподвижная игра, чтобы восстановить пульс и дыхание.

| Возраст | Продолжительность | Кол-во ОРУ | Дозировка |
|---------|-------------------|------------|-----------|
| 3-4 | 6 мин. | 4-5 | 6 раз |
| 4-5 | 7-8 мин. | 5-6 | 6-7 раз |
| 5-6 | 8-10 мин | 6-8 | 7-8 раз |
| 6-7 | 10-12 мин. | 8-12 | 8-10 раз |
| 7-12 | 10-12 мин. | 12-14 | 10-12 раз |

Подбор упражнений, составление комплексов

- **Один и тот же комплекс повторяется в течение двух недель.**
- **Проведение комплексов необходимо чередовать с пособиями и без пособий.**
- Детям первой и второй младших групп дают упражнения с флажками, погремушками, кубиками.
- В средней группе – с флажками, кубиками, ленточками, обручами малого размера, палками, круговой веревкой.
- Дети старшего возраста должны уметь проделывать упражнения с разными пособиями: с обручами, гимнастическими палками, мячами разного размера, скакалками, круговой веревкой, ленточками.
- Включение упражнений для формирования осанки детей и укрепления стопы обязательно.
- Обычно комплекс общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики берется из физкультурных занятий, упражнения подбираются из числа рекомендованных программой и методическими пособиями.


- 
- *При проведении общеразвивающих упражнений с предметами нужно продумать порядок их раздачи и сбора, предусмотреть такое построение группы, чтобы дети не мешали друг другу.*

Расстановка, раздача предметов, сбор и уборка не должны занимать много времени. В дошкольных учреждениях применяются следующие приемы раздачи предметов:

- Воспитатель сам подходит к каждому ребенку и дает ему предмет (до построения или после него). Стоя в кругу, воспитатель бросает или катит мяч каждому ребенку; высыпает мячи из корзины, и дети по сигналу воспитателя берут мячи и встают на свое место.
- Воспитатель выставляет корзины, ящики с мячами, кубиками и другими предметами, и дети по сигналу выходят из строя, берут их и после этого встают на свое место.
- Предметы кладутся на стулья, скамейки. Дети выходят из строя, берут предмет и встают на свое место.
- Дежурные или направляющие колонн выходят по очереди или одновременно, берут предметы и раздают их детям своей колонны.
- Дети выходят из строя все одновременно или колоннами по очереди, берут предметы из стойки (корзины, подставок, стеллажей, сеток) и встают на свое место.
- Предметы берутся во время ходьбы в колонне по одному.

Приемы сбора предметов после выполнения упражнения:

- Воспитатель собирает предметы, подставляя корзину, ящик.
- Дети выходят из строя, кладут предметы в корзину, ящик, поставленные в центре круга, или на стулья и встают на свое место.
- Дети выходят из строя, кладут предметы в стойки (стеллажи, сетки) и встают на свое место.
- Дежурные, направляющие колонн собирают предметы и кладут их на соответствующее место.
- Дети кладут предметы во время ходьбы в колонне по одному. Выбор приема раздачи и сбора предметов обуславливается возрастными особенностями детей, а также их подготовленностью.

- 
- Таким образом, при подборе общеразвивающих упражнений необходимо руководствоваться следующими требованиями:
 - упражнения должны быть для всех групп мышц,
 - из разных исходных положений,
 - разной интенсивности, темпа;
 - с различными пособиями, ритмично-музыкальным сопровождением,
 - в различных построениях и обязательно интересными для детей!

Варианты проведения утренней гимнастики

- Используются различные формы проведения утренней гимнастики:
- – **традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений;**
- – **обыгрывание какого-нибудь сюжета:** «На прогулке», «Мы на луг ходили», «Воробушки» и др.;
- – **игрового характера** (из 3-4 подвижных игр);
- – **с использованием элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов;**
- – **оздоровительный бег** (проводится на участке в течение 3-5 минут с постепенным увеличением расстояния, интенсивности, времени);
- – **с использованием полосы препятствий** (можно создавать различные полосы препятствия с использованием разнообразных модулей);
- – **с использованием простейших тренажеров** (детский эспандер, гимнастический ролик и т.д.) и тренажеров сложного устройства («Велосипед», «Гребля», «Беговая дорожка», «Батут» и др.)

Обучение общеразвивающим упражнениям.

- В группах детей раннего возраста общеразвивающие упражнения выполняются с помощью воспитателя. В этих группах широко используются имитации и зрительные ориентиры.

- В первой младшей группе воспитатель *сначала называет новое упражнение, затем предлагает детям принять нужное исходное положение. По ходу объяснения воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми.* Дети стараются подражать правильному образцу. Объяснения, указания усиливают действие показа (образца). Воспитатель предлагает детям занять исходное положение, добивается сходства с образцом (только в основных элементах). По ходу выполнения упражнения воспитатель подбадривает детей, положительно оценивает их старание. Давая общие указания, учитывая типичные ошибки, воспитатель много внимания уделяет отдельным детям. И в младшем возрасте освоению общеразвивающих упражнений помогают имитации, зрительные ориентиры (дотянуться до кубика, предметы (приседание, держась за спинку стула; наклоны, сидя на гимнастической скамейке) .


- Во второй младшей группе воспитатель продолжает добиваться сходства с образцом (в общих чертах, следит за соблюдением направления, амплитуды, способа выполнения упражнения. *И в этой группе воспитатель делает упражнения вместе с детьми, но уже в меньшей степени (2-3 раза, затем только наблюдает за качеством выполнения упражнения детьми и делает необходимые указания).*

- *В средней группе новое упражнение воспитатель сначала называет, затем показывает. Потом еще раз показывает и объясняет. Затем по команде «Исходное положение принять!» дети принимают исходное положение, по команде «Упражнение начинай (начали)!» самостоятельно выполняют его.*
- В начале обучения выполнение сопровождается указаниями, обозначающими части (элементы) упражнения (например, присели, колени в стороны; встали, спина прямая). После указания сочетаются со счетом (например, «раз» присели, «два» встали, спина прямая). В дальнейшем упражнения выполняются только под счет («раз», «два»). Если некоторые дети делают ошибки, воспитатель, не прекращая упражнения всеми детьми, подходит к ребенку и помогает ему выполнить движение правильно (при приседании выпрямить спину). *В средней группе повышаются требования к четкости исходного положения, правильного выполнения не только основных, но и второстепенных элементов упражнения (не гнуть ноги в коленях) .*

- *В старшей группе новое упражнение воспитатель называет, показывает и одновременно объясняет. После этого дается команда «Исходное положение принять! ». По команде «Упражнение начинай!» дети самостоятельно выполняют его.* Несложные упражнения достаточно назвать и объяснить, выполнять их дети могут самостоятельно. *Знакомые упражнения выполняются по одному названию.*
- В случае необходимости используется показ всего упражнения или отдельных его элементов. *К показу и объяснению упражнений привлекаются и дети.* В этом возрасте доступна и интересна соревновательная форма проведения общеразвивающих упражнений («Кто лучше выполнит упражнение? ») .
- В процессе выполнения общеразвивающих упражнений нужно учить детей дышать через нос, не задерживать дыхания, согласовывать ритм его с характером выполняемого упражнения.

Условия проведения утренней гимнастики

- С весны и до поздней осени утреннюю гимнастику проводят на открытом воздухе на площадке, а в дождливую погоду – на террасе.
- В зимнее время (в снегопад, гололедицу, сильный мороз, усиленный ветер и др.) для проведения утренней гимнастики используют физкультурный зал или групповую комнату, температура воздуха которой не должна превышать 16 градусов С. Перед занятиями помещение хорошо проветривают и проводят влажную уборку.



**Благодарю за
внимание!**