



*Методика проведения  
утренней гимнастики  
в дошкольных  
учреждениях*

# Задачи

## ➤ Оздоровительная:

- «разбудить организм»;
- настроить его на рабочий лад;
- активизировать деятельность всех важных систем организма;
- стимулировать работу всех внутренних органов, способствовать закаливанию, формированию правильной осанки, предупреждать возникновение плоскостопия.

## ➤ Образовательная:

- закрепление двигательных умений и навыков (ходьба, прыжки, лазание и т. д.);
- развитие физических качеств (быстрота, ловкость, сила, гибкость, равновесие).

## ➤ Воспитательная:

- развитие организованности, дисциплинированности, самостоятельности, радости от движений в коллективе сверстников.

# **Важно!**

- **Обеспечить правильную физическую, психическую и эмоциональную нагрузку.**
- **Нагрузка должна возрастать постепенно: достигнув наивысшей величины во время прыжков и бега, она снижается к концу утренней гимнастики.**
- **Моторная плотность утренней гимнастики должна быть высокой (на объяснения и показ упражнений, на раздачу инвентаря и перестроения отводится минимальное время).**
- **Увеличение нагрузки происходит за счет количества повторений каждого движения, темпа их выполнения и уменьшения интервала между упражнениями. Она зависит и от общей продолжительности утренней гимнастики.**

# **Методы обучения на утренней гимнастике**

## **Практические:**

- - повторение упражнений с изменениями и без изменений;
- - обучение в игровой форме;
- - в соревновательной форме.

## **Словесные:**

- - название упражнения;
- - его описание;
- - объяснение;
- - указания, распоряжения, команды;

## **Наглядные:**

- - показ;
- - использование наглядных пособий;
- - имитация;
- - звуковые сигналы;
- - зрительные ориентиры.

# ***Утренняя гимнастика состоит:***

- ***I. Вводная часть.***
- ***II. Основная часть.***
- ***III. Заключительная часть.***

# ***Вводная часть***

- ***Организует внимание детей.***
- ***Подготавливает организм к выполнению более сложных упражнений.***
- ***Вырабатывает правильную осанку и предупреждает плоскостопие.***
- ***В неё включают: построения (колонна, шеренга, круг), строевые упражнения (повороты, перестроения, смыкание и размыкание), разные виды ходьбы, бега, прыжков.***

# **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

- ***В младшей группе дети ходят и бегают стайкой и врассыпную. В дальнейшем утренняя гимнастика и в этой группе начинается с построения в колонну по одному или в одну шеренгу.***
- ***Повороты направо, налево, кругом чаще используется в старших группах.***
- ***При проведении ходьбы с высоким подниманием колен используется имитация («лошадки», «цапли», и др.).***
- ***Нужно следить, чтобы дети при ходьбе голову держали прямо, ритмично размахивали руками, дышали через нос.***
- ***В начале и в конце утренней гимнастики для предупреждения плоскостопия давать разные виды ходьбы: обычная ходьба, на носках, пятках и т. д.***

# ***Основная часть***

- ***Укрепляет основные мышечные группы организма, формирует правильную осанку.***
- ***Входят ОРУ для мышц шеи, рук и плечевого пояса; мышц туловища, брюшного пресса, мышц ног и укрепление свода стопы (прыжки, бег).***
- ***Обязательно ОРУ должны выполняться из разных и. п. (стоя, сидя, лежа).***
- ***Упражнения подбираются в следующей последовательности:***
  - 1) для мышц рук и плечевого пояса,***
  - 2) для мышцы туловища и ног.***

<b>Возраст</b>	<b>Продолжи- тельность</b>	<b>Кол-во ОРУ</b>	<b>Дозировка</b>
<b>3-4</b>	<b>6 мин.</b>	<b>4-5</b>	<b>6 раз</b>
<b>4-5</b>	<b>7-8 мин.</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7 раз</b>
<b>5-6</b>	<b>8-10 мин</b>	<b>6-8</b>	<b>7-8 раз</b>
<b>6-7</b>	<b>10-12 мин.</b>	<b>8-12</b>	<b>8-10 раз</b>
<b>7-12</b>	<b>10-12 мин.</b>	<b>12-14</b>	<b>10-12 раз</b>

# ***Общее количество прыжков***

- ***Младшая группа - 5-10 раз***
- ***Средняя группа -10-15 раз***
- ***Старшая группа - 15-20 раз***
- ***Подготовительная группа - до 30 раз***

# *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.***

## ***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 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.**
- **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:*

- **Дети выходят из строя, кладут предметы в корзину, ящик, поставленные в центре круга, или на стулья и встают на свое 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.**

**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!**

# *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***

- ***В старших группах 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.***