

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 16»

КОНСУЛЬТАЦИЯ

Особенности методики физкультурного образования детей раннего
возраста (1 – 3 года) во взаимосвязи с их психофизическим развитием.

Подготовила ст.воспитатель Власова Я.П.

2022 год

Структурирование НОД по физическому развитию

В группах раннего возраста (третий год жизни)

1. Построения и перестроения.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

- исходные положения (стоя, сидя, лежа);
- приседания;
- простые движения рук (одновременные и однонаправленные) с

предметами и без них.

3. Основные движения:

- ходьба и бег в разных направлениях;
- упражнения в равновесии (высота до 25 см, ширина до 20 см);
- бег в медленном и быстром темпе;
- подскоки на месте и с передвижением, спрыгивание с предмета;
- катание мяча друг другу, перебрасывание мяча через предмет, бросание предмета в горизонтальную и вертикальную цель, вдаль;
- ползание на четвереньках.

4. Подвижные игры.

- несложные правила.

Учитывая временные рамки организации НОД по физической культуре в ДОУ, необходимо подобрать программный материал так, чтобы моторная плотность на занятии была достаточной[1].

Особенности организации частей занятия

В вводной части необходимо было заинтересовать детей, сосредоточить их внимание и дать первоначальную нагрузку.

В основную часть включались общеразвивающие упражнения (для того чтобы разогреть различные мышечные группы), основные движения и подвижная игра.

Заключительная часть преследовала снижение физиологической нагрузки для перехода к спокойной деятельности.

Рассмотрим задачи и содержание каждой части занятия. В вводной, как и в других частях занятия, решаются прежде всего образовательные задачи:

1. разучивание строевых упражнений;
2. освоение разных способов ходьбы и бега;
3. закрепление выполнения простых усвоенных движений (прыжков с продвижением вперед на одной и двух ногах);
4. использование подводящих упражнений для успешного овладения сложными движениями, включенными в занятие;
5. развитие быстроты реакции и активизация внимания детей;
6. развитие динамической ориентировки в пространстве;
7. вовлечение различных органов и систем в постоянно увеличивающуюся физиологическую нагрузку;
8. разминка стопы и предупреждение плоскостопия.

В основной части с помощью общеразвивающих упражнений решаются уже другие задачи:

1. педагог должен обеспечить формирование правильной осанки;
2. содействовать подготовке организма ребенка к нагрузке, для того с помощью определенных упражнений разогреть различные части тела, что предупредит травматизм и обеспечит наилучший результат в выполнении движения;
3. применять подводящие упражнения для создания условий успешного овладения разучиваемых движений.

Основные движения включаются для первоначального разучивания, закрепления, совершенствования и обеспечения достаточной физиологической нагрузки, для развития определенных физических качеств.

В заключительной части предусматривается переход от интенсивной деятельности к спокойной, снижение физиологической нагрузки, с тем чтобы в течение 2-4 мин после занятия пульс ребенка пришел в исходное состояние. Это достигается включением малоподвижных игр и ходьбы в разном темпе.

Продолжительность всех занятий составляет 10 мин.

Типы физкультурных занятий

Типы характеризуются большим разнообразием. Можно выделить занятия по содержанию: гимнастика и подвижные игры, обучение спортивным упражнениям и элементам спортивных игр, развитие ориентирования; занятия – походы (элементарный туризм).

Различаются физкультурные занятия по использованию методов работы; большое место в детских садах занимают занятия смешанного типа или учебно-тренировочное (когда на одном занятии происходит разучивание упражнений, закрепление и совершенствование других), применяются игровой (из серии подвижных игр) и сюжетный типы занятий (по сюжету сказки или рассказа).

Занятие может также быть тематическим, т.е. посвящено конкретному виду спортивных игр или спортивных упражнений. Комплексное занятие включает дополнительные задачи из других разделов программы, решаемые посредством движений.

Подбор физических упражнений на НОД

Быстрота усвоения физических упражнений зависит от строгого соблюдения принципа их последовательности. Основой успешного обучения является правильно составленная педагогом программа, в которой каждое разучиваемое последующее движение опирается на предыдущие умения, базируется на научно обоснованном расположении материала, представляет стройную систему планирования.

На физкультурных занятиях для выполнения предлагаются разнообразные движения, это позволяет обеспечить всестороннее физическое развитие детей, поддерживать высокую работоспособность детского организма и сохранить интерес к двигательной деятельности, вызывая достаточную для усвоения активность занимающихся.

Подбор физических упражнений, должен основываться на трех основных принципах. Прежде всего, необходимо учитывать функциональный принцип подбора, при котором выделяется ведущее движение, выполняющее функцию разучивания и уточнения техники осуществления. Все другие движения на данном занятии могут находиться на стадии закрепления и совершенствования.

Другой принцип подбора – анатомический. Согласно ему не только общеразвивающие упражнения должны подбираться на различные мышечные группы, но и основные движения должны сочетаться по преимущественному воздействию на разные части тела. К движениям, оказывающим преимущественную нагрузку на мышцы ног, относятся ходьба, бег, прыжки, упражнения на развитие функции равновесия. К основным движениям, дающим преимущественную нагрузку на руки, относятся метание и его разновидности, ползание с подтягиванием на руках. Преимущественно на мышцы туловища и рук воздействуют все виды ползания и лазания, подлезания и их разновидности.

Целесообразное сочетание физических упражнений будет достигнуто в том случае, если педагог одновременно использует движения, входящие в одну группу. Это объясняется тем, что для правильного выполнения сложных двигательных действий следует обеспечить хорошую работоспособность мышц. Если последующее упражнение снова требует напряжения только что работавших мышечных групп, то это приведет к снижению точности передачи параметров движения, а также к травматизму. Вместе с тем будет происходить одностороннее физическое развитие. Совсем иное дело, если упражнения будут воздействовать преимущественно на разные части тела. Смена движений обеспечивает нагрузку и отдых для различных мышечных групп. Это позволит достигать хорошего качества всех выполняемых движений, предупреждать травматизм, обеспечивать высокую работоспособность на протяжении всего занятия и содействовать

разностороннему физическому развитию детей. Анатомический принцип подбора осуществляется по отношению к ведущему основному движению.

Третий принцип подбора – физиологический, т.е. учет меры воздействия на органы и системы. Одни физические упражнения при выполнении дают высокую физическую нагрузку (бег, прыжки, лазание), другие – относятся к движениям средней интенсивности (метание, подлезание, пролезание, часть упражнений в равновесии), третьи – упражнения низкой интенсивности (ходьба, большинство упражнений в равновесии, действия с мячом на месте и т.д.).

Нередко нагрузка связана не только с видом движения, но и со степенью его усвоения и местом проведения. Так, если разучиваются прыжки, то ребенок выполняет их медленно, а поэтому за отведенное время получается незначительное число повторений. Когда они будут освоены, то время, потраченное каждым ребенком на одно выполнение, значительно сокращается, а отсюда увеличивается количество повторов на одном занятии, что, несомненно, сказывается на увеличении нагрузки. Новое движение ребенок выполняет осторожно, с большим психическим напряжением, его амплитуда движения незначительная. Усвоенные движения выполняются размашисто, с большими количественными показателями, при этом ребенок прилагает максимальные усилия, что способствует увеличению физиологической нагрузки.

Для удовлетворения потребности растущего организма в движениях, развития физических качеств, содействия укреплению различных органов и систем на занятиях должны быть обязательно физические упражнения, дающие высокую физическую нагрузку, и они должны сочетаться с двигательными действиями средней и низкой интенсивности.

Успешному усвоению техники выполнения сложных движений содействует наличие подводящих упражнений, которые могут включаться в вводную часть или в комплекс общеразвивающих упражнений[3].

Распределив программный материал согласно предложенной структуры, педагог стремится рационально разместить спортивное оборудование. Во время проведения НОД стараться использовать такие виды деятельности как физическая, познавательная, игровая, коммуникативная, музыкальная.

Обязательными требованиями к ведению НОД по физической культуре являются:

- страховка места выполнения упражнений, согласно требованиям техники безопасности;
- недопустимость переутомления детей;
- правильный выбор места педагога при выполнении детьми заданий;
- недопустимость объяснения программного материала при недостаточном внимании детей;
- недопустимость работы ребенка в спортивном зале без спортивной формы и обуви;
- обеспечение достаточного освещения спортивного зала;
- соблюдение режима проветривания спортивного зала.

При таком подходе к работе в деятельности детей будет прослеживаться: активность, взаимодействие со сверстниками и взрослыми, сопереживание, эмоциональность, проявление волевых усилий, самооценка.

НОД будет соответствовать требованиям ФГОС и возрасту детей. А для ребят физическая культура станет любимым занятием[1].

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Основной задачей обучения детей раннего возраста на физкультурных занятиях является формирование умения действовать совместно – на основе подражания воспитателю или в соответствии с его указаниями. В этой группе проводятся три занятия в неделю. В первой половине учебного года детей делят на две подгруппы с учетом состояния их здоровья и уровня сформированности двигательных навыков.

Обучая детей движениям, воспитатель показывает и объясняет их, а дети, подражая ему, выполняют. Упражнения проводятся в основном в игровой форме. Выполнение движений будет более эффективным, если игровой образец уже знаком детям. Например, воспитатель показывает, как мяч отскакивает от пола (земли), сопровождая показ стихами: «Мой веселый звонкий мяч, ты куда пустился вскачь? Синий, красный, голубой, не угнаться за тобой». Когда дети освоят это упражнение, их учат подскокам на месте.

В вводной части воспитатель игровыми приемами и поощрительными, подбадривающими указаниями стремится вызвать у детей интерес к движению: «Ребята, идти надо тихо, ступать мягко, неслышно, как котята, чтобы нас не услышали мышки. Молодец, Ира, голову держишь прямо, идешь красиво!»

В основной части занятия даются общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижная игра. Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять с предметами (флажками, платочками). Их использование повышает мышечное напряжение, усиливает эмоциональный настрой. Предметы, игрушки должны быть знакомыми детям и одинаковыми, в противном случае малыши будут отвлекаться.

Для основной части занятия планируется не более трех основных движений. Первым дается новое или более сложное, например, бросание в горизонтальную цель. Два других, хорошо знакомых, закрепляются. Необходимо чередовать упражнения, требующие сосредоточенного

внимания, с более динамичными, а также обеспечивать нагрузку на разные группы мышц. Например, вначале дети катают мячи, бросают их, а затем прыгают. Для упражнения в основных движениях наиболее целесообразны фронтальный, поточный и индивидуальный способы организации детей.

Строчевые упражнения

В группе раннего возраста детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, в рассыпную – сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам.

Общеразвивающие упражнения

Их дети могут выполнять, стоя в рассыпную или в кругу. В каждое занятие следует включать четыре-пять общеразвивающих упражнений, выполняемых из разных исходных положений, а также упражнения для формирования правильной осанки и развития свода стопы. Любое упражнение в зависимости от степени сложности повторяется четыре-пять раз. При разучивании нового упражнения темп выполнения может быть несколько медленнее обычного, а количество повторений сокращается до трех-четырех раз.

Основные движения

Ходьба. В группе раннего возраста нужно учить детей ходить правильно, не наталкиваясь друг на друга; формировать умение сохранять устойчивое положение тела и правильную осанку. Для этих целей используют различные приемы: указания педагога, его показ, имитацию, игровую форму, зрительные ориентиры. Например, воспитатель идет перед группой детей спиной вперед с флажком: «Дети, идите за мной! Смотрите на зеленый флажок. Какой он красивый, как развевается!» Малыши идут за взрослым, размахивая флажками, держа голову прямо. Чтобы научить детей выше поднимать ноги, следует использовать упражнения в ходьбе с перешагиванием через шнур, кубики. При выполнении ходьбы на носках эффективен такой прием: «Вот какие мы большие!» Развитию

пространственной ориентировки служат зрительные ориентиры и ходьба в заданном направлении – к кукле, мишке.

Бег. На третьем году жизни ребенка нужно учить бегать, сохраняя равновесие и заданное направление, не наталкиваясь на предметы. Для этого можно использовать упражнения в беге между двумя линиями (не наступая на них). В первой половине года воспитатель дает малышам задание пробежать по дорожке шириной 30 см, во второй половине – по дорожке шириной 25 см. Дети также учатся бегать с ускорением и замедлением в подвижных играх типа «Догоните меня», «Догони мяч». Продолжительность непрерывного бега в медленном темпе следует постепенно увеличивать. Так, в течение первых трех месяцев она составляет 10 секунд, в следующие три месяца – 15-20, в последующие три месяца – 30, к концу года – 40 секунд.

Прыжки. В первой младшей группе вводятся прыжки на двух ногах на месте, с продвижением, а также в длину и высоту с места. Основное внимание взрослого должно быть направлено на обучение детей отталкиванию двумя ногами, мягкому приземлению на носки при прыжках вверх и в высоту с места. Основными приемами обучения являются показ и объяснение воспитателя, игровые приемы, зрительные ориентиры. Упражнения проводятся фронтально, но выполняются каждым в индивидуальном темпе. При обучении прыжкам вверх с места погремушка (мяч) подвешивается выше поднятой руки ребенка на 5-7 см. При обучении детей прыжкам в длину с места можно давать задание перепрыгнуть «канавку», «ручеек» шириной 10-30 см.

Катание, бросание, ловля. Обучение разнообразным действиям с мячом начинают с индивидуальных занятий и только затем переходят к подгрупповым и фронтальным. Ребенка учат брать мяч, держать его и переносить одной и двумя руками, скатывать, прокатывать, энергично отталкивать в заданном направлении. Упражнения можно организовывать таким образом: дети (подгруппа) садятся полукругом; воспитатель, находящийся в центре, показывает, как надо отталкивать мяч ладонями,

чтобы он катился по полу, не подскакивая. Мяч катят к каждому ребенку по очереди, а тот возвращает его воспитателю. После того как малыши освоят прием отталкивания мяча в определенном направлении, можно предложить им катать мяч друг к другу, под дугу.

Сложнее даются детям бросание и ловля мяча. Поэтому вначале их лучше упражнять в бросании мяча двумя руками на дальность («Кто перебросит мяч через веревку»). Бросание и ловлю мяча в паре с воспитателем вначале проводят с расстояния в 50 см, постепенно его увеличивают до 1 м. при бросании мяча (набивного мешочка) на дальность правой и левой рукой ребенку надо помочь занять исходное положение, замахнуться, выполнить бросок в заданном направлении. Навык бросания мяча (набивного мешочка) осваивается успешнее, если упражнение проводится фронтально, когда каждый ребенок имеет возможность выполнить бросок большее количество раз.

Следующий этап – обучение бросанию предмета в горизонтальную цель (корзину) двумя руками снизу и от груди. Расстояние между ребенком и целью увеличивают постепенно – начиная с 50 см. Воспитатель показывает и объясняет упражнение, затем организует его фронтальное выполнение, чтобы каждый сделал несколько (пять-шесть) бросков подряд. Если после трех-четырех попыток ребенок не попадает в цель, нужно помочь ему, выполнив бросок вместе с ним.

Ползание и лазание. Сначала детей целесообразно учить ползанию на животе, постепенно переходя к ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони. Это упражнение проводится фронтально и сочетается с движениями на выпрямление туловища («Доползаем до погремушки, возьмем ее и покажем, как она гремит»). Аналогично организуются упражнения а подлезании («Подползем под натянутую веревку, под дугу»). Детей упражняют в ползании по доске, лежащей на полу, затем по наклонной доске и гимнастической скамейке (высота – 25-30 см), а также в перелезании через бревно.

На начальных этапах обучения лазанию следует использовать лесенку-стремянку, а концу года – гимнастическую стенку. Дети лазают удобным для них способом. Воспитатель должен научить их крепко держаться за перекладину, помочь преодолеть чувство страха, неуверенности, обеспечить страховку. Чтобы заинтересовать детей, нужно использовать приемы игрового характера, например, предложить долезть по лесенке до игрушки (с обязательной страховкой).

Упражнения в равновесии. Умение сохранять равновесие развивается у ребенка в процессе выполнения всех физических упражнений, а также специальных заданий. Воспитатель должен учитывать, что такие упражнения требуют от ребенка концентрации внимания и преодоления чувства неуверенности, страха. Поэтому при их выполнении особенно важны страховка, поддержание положительного эмоционального настроя и постепенность усложнения. Вначале целесообразно организовывать ходьбу по прямой дорожке (доске) шириной 20 см, бег по дорожке шириной 25-30 см; затем ходьбу по гимнастической скамейке на четвереньках, с перешагиванием через предметы (высота – 10-15 см), по наклонной доске, а также кружение в медленном темпе с платочком, ленточкой.

Подвижные игры

Роль ведущего берет на себя воспитатель. По ходу игры он подсказывает детям их действия, подбадривает неуверенных, застенчивых: «Все летают, как воробышки, пьют водичку, клюют зернышки» (игра «Воробышки и автомобиль»). Малыши выполняют движения, подражая педагогу. Подвижную игру на занятии повторяют два-три раза. После нее нужно обязательно оценить действия всех детей («Все воробышки были ловкими, никто не попался, играли хорошо. Молодцы!»). В заключительной части занятия можно организовывать игру малой подвижности, например «Кто тише».

Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же

движений. В течение одной недели рекомендуется проводить два занятия с одним и тем же содержанием, варьируя игровые приемы. Примерно через две-три недели в занятия можно включать разученные ранее упражнения.

Утренняя гимнастика

С первой младшей группы в режим дня включается утренняя гимнастика длительностью 4-5 минут. В ее содержание входят строевые упражнения, ходьба, бег, подскоки, три-четыре общеразвивающих упражнения, разученных на занятии (каждое повторяется четыре-пять раз). Упражнения подбирают для разных групп мышц (плечевого пояса, туловища, ног), комплекс составляется на две недели. В течение года целесообразно периодически возвращаться к одним и тем же комплексам. Утренняя гимнастика проводится со всей группой. Большую часть упражнений дети выполняют при построении врассыпную вместе с воспитателем, который использует игровые приемы, имитацию. Важно, чтобы дети делали гимнастику с желанием, интересом.; испытывали радость от движений. Недопустимо принуждать их заниматься утренней гимнастикой.

Подвижные игры вне занятий

На утренней гимнастике проводятся игры большой подвижности длительностью 10-15 минут. В дни физкультурных занятий их продолжительность сокращается до 5-10 минут. При выборе игры нужно учитывать время года, состояние погоды. На вечерней прогулке, для того чтобы дети не перевозбуждались, следует организовывать игры средней подвижности. В игру нужно вовлекать всех воспитанников. Некоторые игры, например, с бегом, целесообразно проводить по подгруппам (в начале учебного года, поздней осенью).

Воспитатель подбирает игры со знакомым детям материалом, при объяснении их хода использует коротенькую сказку или сюжетный рассказ, вплетая в него сигнал и правила игры: «Маленькие веселые воробышки летали по дорожке, размахивали крылышками, клевали зернышки, а когда уставали, присаживались отдохнуть. Вдруг кто-то громко хлопнул в ладоши

«хлоп!», и воробышки быстро улетели в свои домики». Такое объяснение новой игры вводит малышей в образ, воздействует на их фантазию, подстегивает интерес. После объяснения игры воспитатель говорит детям: «Какие у меня маленькие хорошие птенчики. Расправляем крылышки, полетели». Они с удовольствием подражают его действиям. Малышам очень нравятся игры со стихотворным текстом («Зайка серенький сидит», «Курочка-хохлатка» и др.).

Особенностью методики организации подвижных игр в этой группе является следующее: педагог исполняет роль ведущего, предварительно показав и объяснив детям, что они должны делать и в соответствии с каким сигналом. На протяжении всей игры взрослый поощряет каждого ребенка, подсказывает, что и как надо делать.

Самостоятельная двигательная деятельность

Взрослый должен поддерживать двигательную активность детей, поощряя самостоятельное использование ими атрибутов для игр. Для этого необходимо создать соответствующие условия и в групповой комнате, и на участке. Выделив место для игр и физических упражнений. В первой младшей группе должно быть следующее физкультурное оборудование: стремянка, скамейка, бревно, доски, ящики для влезания, кубы, мячи, скат, воротца, игрушки-двигатели (автомобили, тележки, коляски, паровозы, пароходы и др.). Руководство самостоятельной двигательной деятельностью детей осуществляется с учетом их индивидуальных особенностей. Воспитатель упражняет ребенка в том или ином виде движений, которые ему даются труднее, чем сверстникам, используя игровые приемы («Покажи кукле Кате, как надо пройти по скамейке», «Покажи мишке, как надо перешагивать через кубики»), поручения («Достань игрушку»), имитации («Покажи, как летает птичка»).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ранний возраст – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития на третьем году жизни ребенка замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребенок еще не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Все это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию, используя различные формы двигательной деятельности.

При организации непосредственной образовательной деятельности по физической культуре в ДОУ педагогу необходимо помнить, что детям больше нужен пример для подражания, чем критика. Поэтому методически грамотный подбор и применение приемов и методов НОД требует от организатора процесса обучения базовых знаний теории и методики работы и своевременное их применение, с мотивацией воспитанников к верному технико-тактическому выполнению заданий, создающему здоровьесберегательное образовательное поле.

Трудно переоценить значение физкультуры в развитии и оздоровлении детского организма. Физические упражнения стимулируют деятельность головного мозга, улучшают работу сердца и легких, укрепляют мышцы, повышают обмен веществ в организме и создают бодрое, жизнерадостное настроение, что крайне важно для нормального физического развития ребенка. Физические упражнения с раннего возраста закладывают мощный фундамент здоровья ребенка на всю последующую жизнь.

Методика направленного использования физической культуры определяется возрастными особенностями и двигательными возможностями детей, условиями проведения занятий.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Багандова Татьяна Алексеевна «Педагог ДОУ» - Всероссийский электронный журнал: статья «Организация НОД по физической культуре в ДОУ в рамках ФГОС» М.: 2016 // [Электронный ресурс]: Режим доступа: <https://www.pdou.ru/categories/7/articles/1522>
2. Глазырина Л.Д. «Физическая культура – дошкольникам. Программа и программные требования». М. «Владос» 2004.
3. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми» М. «Просвещение» 1988.
4. Подольская Е.И. Оздоровительная гимнастика: игровые комплексы, занятия, физические упражнения. Младшая группа/авт.-сост. Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2011. – 143 с.
5. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011. – 96 с.
6. Урунтаева Г.А. Детская психология. М.: // [Электронный ресурс]: Режим доступа: <https://psyera.ru/2320/osobennosti-psiicheskogo-razvitiya-v-rannem-vozhaste>

Утренняя гимнастика в данном возрасте, помимо основной задачи, обеспечивает организованное начало дня в детском саду, дает возможность переключить внимание детей на совместные формы деятельности.

Учитывая, что многие дети третьего года жизни не сразу включаются в организованную воспитателем деятельность, отстают во времени при выполнении заданий, воспитателю следует очень тонко и дифференцированно подходить к отдельным детям, не настаивать на обязательном участии каждого в утренней гимнастике.

Содержание. Содержание гимнастики составляет 3-4 общеразвивающих упражнения, ходьба, бег и подскоки. Начинается гимнастика с кратковременной ходьбы, чередующейся с медленным бегом в течение 20 – 30 секунд, и построение группы. Наиболее удобно в этом возрасте построение в круг. В начале года лучше применять построение в рассыпную, так как дети еще плохо ориентируются и на организованное в определенную форму построение уходит слишком много времени.

Вводная и заключительная ходьба могут совершаться группкой в определенном направлении или парами, держась за руки, в рассыпную или друг за другом. Ходьба должна быть спокойной неторопливой. Построившись, дети приступают к выполнению упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и рук, ног, спины, живота и всего туловища.

Общеразвивающие упражнения подбираются из числа рекомендованных для занятий. Почти все они носят имитационный характер и проводятся в игровой форме. На утренней гимнастике широко используются положения сидя, лежа на спине и на животе. Во второй половине года могут быть использованы для общеразвивающих упражнений мелкие предметы: погремушки, флажки, кубики.

Количество повторений каждого упражнения 4 – 5 раз, оно зависит от характера движений, их сложности и подготовленности детей.

Затем проводятся бег, веселая подвижная игра или подпрыгивание на месте (2 раза по 15 – 20 секунд с небольшой паузой для отдыха). Заканчивается утренняя гимнастика спокойной ходьбой на месте или с продвижением вперед, чтобы снизить общее возбуждение организма.

Из упражнений в названной последовательности составляется комплекс, который без существенных изменений выполняется в течение 2 недель подряд.

Каждый новый комплекс выполняется обычно вначале несколько медленнее, так как дети не сразу запоминают упражнения и воспитателю приходится тратить много времени на их объяснение и показ. Поэтому сначала можно некоторые упражнения повторять только 3 – 4 раза, причем в более медленном темпе. Как только дети усвоят все упражнения, их следует проводить в хорошем энергичном темпе. Через некоторое время (2 – 3 месяца) целесообразно вернуться к повторению того же комплекса или взять его за основу для составления комплекса для упражнений с предметами.

Приемы руководства. Важно, чтобы на утренней гимнастике дети с желанием и интересом включались в коллективную двигательную деятельность, получали от нее радость. Многократное повторение упражнений каждый день ведет к тому, что движения приобретают размеренный, ритмичный характер, соблюдается заданное направление движения (вперед, назад, в стороны, вверх и т.п.).

Воспитатель предъявляет некоторые требования к качеству движений детей. Следит, чтобы ребенок по возможности занимал необходимое исходное положение, добивается сходства движений детей с образцом хотя бы в основном.

При выполнении упражнений утренней гимнастики детям этого возраста характерна динамичность и наличие чрезвычайно малого количества законченных зафиксированных положений. Почти все движения производятся последовательно. Этим определяются особенности объяснения и показа упражнений воспитателям, который является участником разворачивающегося игрового сюжета.

Например, методика проведения комплекса утренней гимнастики «Петушок и курочка» будет такой: предварительно рассматриваются картинки с изображением петушка, курочки, воспитатель рассказывает о них. Затем при выполнении комплекса воспитатель изображает петушка, дети – курочек. Во время утренней гимнастики воспитатель следит за тем, чтобы дети не задерживали дыхание.

Игровое проведение комплекса вызывает у детей желание участвовать в нем. Он проходит весело, содействует развитию самостоятельности, координированности и ритмичности движений. Чтобы не надоедал сюжет комплекса, воспитатель проявляет изобретательность, творчество, вводит новые образы («Птички», «Бабочки» и т.д.). Действия остаются те же. Усвоение движения, сопровождающееся свободой легкостью его воспроизведения, доставляет маленькому ребенку большое удовольствие.

Таблица: этапы проведения утренней гимнастики

Этап гимнастики	Содержание
Сбор на зарядку, построение	- Для младших и средней групп построение выполняется в шеренгу или колонну по словесному указанию воспитателя; - в период адаптации воспитанников первой младшей группы не призывают к построению, дети встают враспынную; - старшие дошкольники по звуковому сигналу строятся на зарядку в колонну/шеренгу с поворотами.
Ходьба	- Ходьба (маршировка) на месте; - сочетание различных видов ходьбы: на пятках, носочках, на вывернутых стопах, обычная, ходьба-имитация (как лошадка, цапелька и др.); - ходьба с ускорением/замедлением темпа.
Бег	- Чередование с ходьбой; - бег в среднем темпе; - бег на месте и в разных направлениях (младшая группа в период адаптации бежит враспынную).
Прыжки	- На месте и в сторону на одной и обеих ногах; - через предметы (брусок, мячик, лежащий обруч); - прыжки-имитации для младших групп («прыгаем, как мячики, лягушата, зайчики»).
Общеразвивающие упражнения	- Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса и рук; - упражнения на укрепление мышц спины, живота и ног; - количество упражнений увеличивается с возрастом воспитанников: - в первой младшей группе — 3–4 упражнения, - во второй младшей — 4, - в средней — 4–5, - в старшей — 5–6, - в подготовительной — 6–8.
Бег в быстром темпе	- В младших группах — 10–20 секунд; - в средней — 20–25; - в старшей — 25–30; - в подготовительной — 30–40.
Окончание зарядки	- Упражнения на нормализацию дыхания; - успокаивающие упражнения для плечевого пояса и рук (плавные движения руками в

	стороны и разные направления, медленные махи, потягивания).
--	---