

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр детского туризма, экологии и творчества имени Р.Р. Лейцингера
(МБУДО ЦДТЭиТ им. Р.Р. Лейцингера)

357500, Ставропольский край, г. Пятигорск, ул. Теплосерная, д. 52. Тел. (8793) 39-18-61, e-mail:
centurecotvor@yandex.ru

Принято
Педагогическим советом
МБУДО ЦДТЭиТ им. Р.Р. Лейцингера

Протокол от 18.03.2026г. № 3

Утверждено
Директор МБУДО ЦДТЭиТ
им. Р.Р. Лейцингера
А.И. Бойко
Приказ от 18.03.2026г. № 9/1



Утренняя гигиеническая гимнастика для разновозрастных детей

Методические материалы
к летнему оздоровительному лагерю с дневным пребыванием детей
«Территория лета»

Пономарева Ю.В.

Физическое воспитание детей в детских оздоровительных лагерях – это очень сложный и многогранный вопрос. Одним из основных направлений деятельности детских лагерей является активный отдых с использованием физических упражнений, игр, соревнований.

Условия лагеря отдыха могут обеспечить правильный двигательный режим для детей во время каникул, что является мощным оздоровительным средством.

Одной из основных форм работы по физическому воспитанию детей в летнем оздоровительном лагере отдыха является – утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка).

Зарядку проводят ежедневно, как правило в рамках организационной линейки начала лагерного дня, в течение 10 мин. для детей разных возрастов (от 6,5 до 17 лет). Особенностью лагеря с дневным пребыванием детей является посещение лагеря детьми в повседневной удобной одежде. В связи с этим используется подборка упрощенных упражнений, позволяющих реализовать физические упражнения в достаточно комфортном формате без вреда для одежды.

Утренняя зарядка облегчает переход к бодрствованию, позволяет организму быстрее включиться в работу. Для нее предпочтительнее такие упражнения, которые воздействуют на разные группы мышц. Обычно зарядка проводится на свежем воздухе. В ненастную погоду зарядку проводят поотрядно в хорошо проветренных помещениях.

Продолжительность зарядки в зависимости от возраста от 10 до 30 минут. Упражнения постепенно усложняются, ускоряется и темп движений. В лагере используется продолжительность зарядки 10 минут в связи с разновозрастным контингентом.

Помимо оздоровительного значения, утренняя гимнастика имеет и большое воспитательное значение. Систематическое ее проведение воспитывает у детей привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организованно начинать свой трудовой день, согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным,

внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное ощущение.

В процессе утренней гимнастики необходимо обеспечить правильную физическую, психическую и эмоциональную нагрузку. Физическая нагрузка возрастает постепенно: достигнув наивысшей величины во время прыжков и бега, она снижается к концу утренней гимнастики. Моторная плотность утренней гимнастики должна быть высокой, поэтому на объяснения и показ упражнений, на раздачу физкультурного инвентаря и перестроения отводится минимальное время. Физическая нагрузка возрастает за счет увеличения количества повторений каждого движения, темпа их выполнения и уменьшения интервала между упражнениями.

На утренней гимнастике используются знакомые детям упражнения, поэтому психическая нагрузка (на внимание, память) почти всегда бывает умеренной.

Воспитатели встают впереди своих отрядов лицом к строю. Они выполняют упражнения (зеркально) вместе со всеми и одновременно следят за дисциплиной строя и правильностью выполнения упражнений детьми, при необходимости делая короткие замечания.

В комплекс упражнений включают обычные 8-12 упражнений, воздействующих на основные группы мышц (упражнения для рук, ног или туловища), а также комбинированные упражнения. Основной методический принцип при составлении такого комплекса - правильная, посильная для детей дозировка нагрузки. Она должна постепенно повышаться к середине комплекса, а затем несколько снижаться в ходе выполнения последних двух - трех упражнений. Упражнения следует выполнять, не задерживая дыхания, четко, энергично, сохраняя красивую осанку.

Каждое упражнение комплекса выполняется 6-10 раз. Оптимально, если младшая возрастная группа будет выполнять упражнения в отдельном отряде. Если это по каким-либо причинам невозможно, ведется наблюдение за детьми, и младших по возрасту участников лагеря переключают на спокойные движения до окончания упражнения.

Комплекс зарядки обычно начинается с ходьбы на месте (1 мин), затем легкого бега на месте (1 мин). После ходьбы и бега выполняют упражнения типа потягивания, затем для рук, плечевого пояса, ног, комбинированные упражнения. Заканчивают комплекс прыжками и ходьбой на месте (1 мин) в сочетании с упражнениями на дыхание.

Для того, чтобы зарядка была интересной, комплексы упражнений рекомендуется менять (за одну лагерную смену не менее двух - трех комплексов) с постепенным их усложнением за счет повышения трудности координации движений и увеличения количества повторений упражнений. Целесообразно заменять комплекс постепенно, по частям.

При каждом удобном случае следует разъяснять детям значение утренней гигиенической гимнастики для укрепления и здоровья, напоминать, что ежедневное выполнение зарядки, понимание её роли и места в режиме дня, умение самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений.

Комплексы утренней гимнастики в детских лагерях можно придумывать самые разнообразные. Главное, чтобы они были подобраны с учетом физиологических особенностей, группы здоровья, а также были интересны ребятам и прививали им любовь к спорту.

Составлять комплексы утренней гимнастики следует в определённой последовательности, руководствуясь **следующими положениями:**

1. Первые упражнения должны тонизировать организм, способствовать переходу от сна к бодрствованию. Рекомендуется начинать с ходьбы и небольшой пробежки.

2. Последующие упражнения постепенно включают в работу мышцы рук, туловища, ног.
3. Упражнения на силу, быстроту, растягивание включить в середину или ближе к концу комплекса.
4. Завершают комплекс прыжковые упражнения или бег с последующим переходом на ходьбу с глубоким дыханием.
5. Количество повторений следует постепенно увеличивать по мере повышения тренированности.
6. При подборе упражнений следует учитывать возрастные особенности.

Основные правила выполнения зарядки:

1. Утреннюю гимнастику лучше всего делать на улице (во дворе, парке, саду) или в хорошо проветренном помещении.
2. Самая удобная спортивная одежда для зарядки – спортивные трусы и майка или спортивный костюм по сезону при занятиях на свежем воздухе.
3. Включать в зарядку 8-9 упражнений и повторять каждое упражнение 6-10 раз. Меньшее число повторений не принесет пользы.
4. Наклоны делать в правую и левую сторону, выпады и махи левой и правой ногой.
5. Не забывать о правильном дыхании. Дышать свободно, через нос (при разведении, подъеме, разгибании рук делать вдох, при наклонах и приседаниях – выдох).
6. Упражнения можно выполнять без предметов и с предметами.
7. Хорошо делать зарядку под бодрую, ритмичную, но негромкую музыку.
8. После зарядки полезно принять душ, облиться теплой водой или обтереться влажным полотенцем, а затем растереться сухим.

Литература

1. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - Москва, 1990.
2. Копылов Ю.А. Учить правильно дышать. // Физическая культура в школе. - 1994. - №4. - С. 16-18.
3. Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Физкультурно-оздоровительное занятие в общеобразовательной школе. - «Чистые пруды», 2005.

Интернет-источники:

1. Мережко О.М. Организация и методика проведения утренней гигиенической гимнастики для разновозрастных детей в условиях детского оздоровительного лагеря. – Образовательная социальная сеть NSPORTAL.ru. – URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/05/10/organizatsiya-i-metodika-provedeniya-utrenney> (дата посещения 18.03.2026).
2. [явожатый.рф](#)›[metodicheskiy-material...v...lagere/](#)
3. [muscleoriginal.com](#)›[kompleks...utrennej-zaryadki/](#)
4. [vozhatici.ru](#)›Архив фонотеки›Утро в летнем лагере
5. [summercamp.ru](#)›Комплекс утренней зарядки

Комплексы утренней гимнастики

Комплекс утренней гимнастики № 1 без предмета

Упражнение 1. Для мышц шеи (3-4 раза).

И.П. – стойка, ноги вместе, руки на поясе.

1-наклон головы вправо,

2-И.П.

3-наклон головы влево,

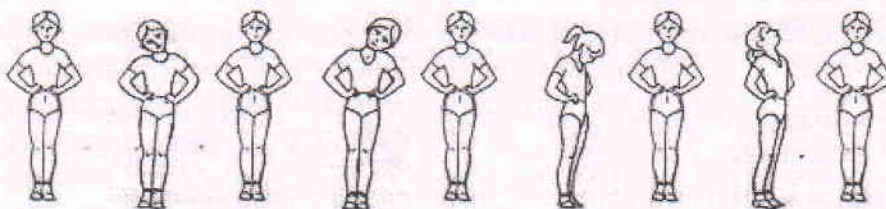
4-И.П.

5-наклон головы вперед,

6-И.П.

7-наклон головы назад,

8-И.П.



И.П. 1 2 3 4 5 6 7 8

Упражнение 2. Для мышц рук и плечевого пояса (4-6 раз).

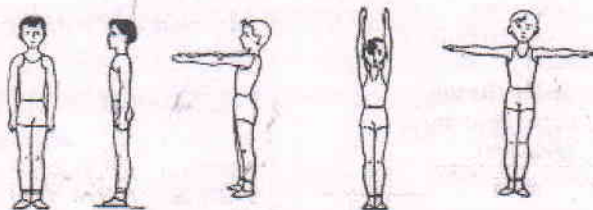
И.П. – О.С.

1-руки вперед,

2-руки вверх,

3-руки в стороны,

4-И.П.



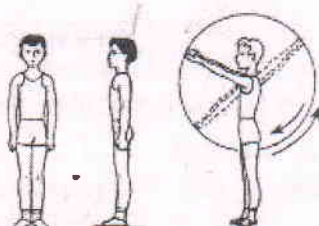
И.П. 1 2 3

Упражнение 3. Для мышц рук и плечевого пояса (4-6 раз).

И.П. – О.С.

1-4 – круговые вращения руками вперед,

5-8 – круговые вращения руками назад.



И.П. 1-4

Упражнение 4. Для мышц рук и плечевого пояса (4-6 раз).

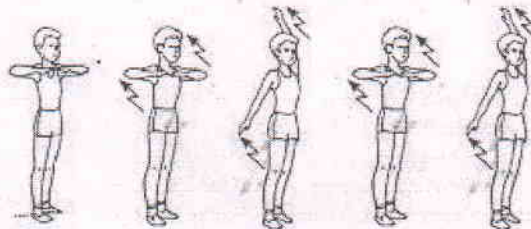
И.П. – стойка, ноги вместе, руки перед грудью.

1-2 – два пружинистых рывка локтями назад,

3-4 – левую руку вверх, правую вниз, два пружинистых рывка назад,

5-6 – руки перед грудью, два пружинистых рывка назад,

7-8 – правая рука вверху, левая внизу, два пружинистых рывка назад.



И.П. 1-2 3-4 5-6 7-8

Упражнение 5. Для мышц туловища (4-6 раз).

И.П. – стойка, ноги врозь, руки на поясе.

1-наклон туловища вправо,

2-И.П.

3-наклон туловища влево,

4-И.П.

5-наклон туловища вправо, левая рука вверх,

6-И.П.

7-наклон туловища влево, правая рука вверх,

8-И.П.



И.П. 1,3 5 7

Упражнение 6. Для мышц туловища (4-6 раз).

И.П. – стойка ноги врозь пошире.

1-3 – пружинистые наклоны вперед (к правой ноге, прямо, к левой ноге)

4-И.П.



И.П. 1-3

Упражнение 7. Для мышц ног (4-6 раз).

И.П. – О.С.

1-глубокий присед, руки вперед,

2-И.П.



И.П. 1

Упражнение 8. Для мышц ног (4-6 раз).

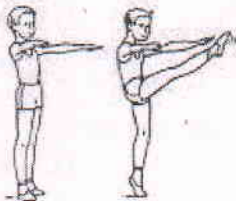
И.П. – стойка ноги врозь, руки вперед.

1-мах правой ногой к левой руке,

2-И.П.

3-мах левой ногой к правой руке,

4-И.П.



И.П. 1,3

Упражнение 9. Для мышц всего тела (4-6 раз).

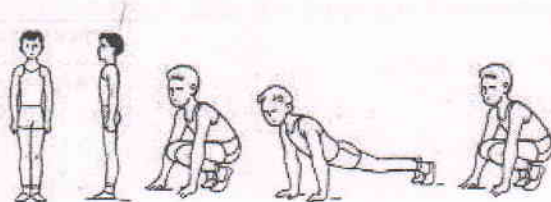
И.П. – О.С:

1-упор присев,

2-упор лежа,

3-упор присев,

4-И.П.



И.П. 1 2 3

Комплекс утренней гимнастики № 2 со скакалкой.

Упражнения со скакалкой развивают координационные способности, прыгучесть, общую и скоростную выносливость, гибкость.

Упражнение 1. Для мышц рук и плечевого пояса (4-6 раз).

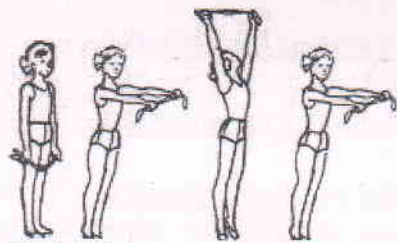
И.П. – стойка ноги врозь, руки внизу, скакалка в руках, сложенная вчетверо.

1- руки вперед,

2-руки вверх, встать на носки.

3-руки вперед,

4-И.П.



И.П. 1 2 3



Упражнение 2. Для мышц рук и плечевого пояса (4-6 раз).

И.П. – стойка ноги врозь, скакалка сложена в четверо вверху.

1-с поворотом туловища влево круг руками вперед и влево,

2-И.П.

3-с поворотом туловища вправо круг руками вперед вправо,

4-И.П.

Упражнение 3. Для мышц туловища (4-6 раз).

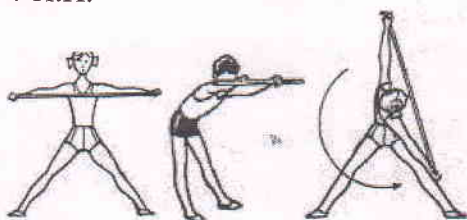
И.П. – стойка ноги врозь пошире, руки в стороны, скакалка натянута перед грудью.

1-наклон вперед,

2-поворот туловища влево, правой рукой коснуться левого носка,

3-поворот туловища вправо, левой рукой коснуться правого носка,

4-И.П.



И.П. 1 2-3

Упражнение 4. Для мышц ног (4-6 раз).

И.П. – стойка ноги вместе, скакалка сложенная вчетверо в руках внизу.

1-правой ногой перешагнуть через скакалку,

2-левой ногой перешагнуть через скакалку,

3-4-вернуться в И.П.



И.П. 1-2

Упражнение 5. Для мышц ног (4-6 раз).

И.П. – стойка ноги вместе на скакалке.

1-выпад правой ногой вперед, руки в стороны, вытягивая скакалку,

2-И.П.

3-выпад левой ногой вперед, руки в стороны, вытягивая скакалку,

4-И.П.



И.П. 1,3

Упражнение 6. Для мышц всего тела (4-6 раз).

И.П. – стойка ноги вместе, скакалка сложенная вчетверо сзади-внизу.

1-наклон вперед, руки назад, скакалка вытянута,

2-И.П.

3-присед,

4-И.П.



И.П. 1 2 3

Упражнение 7. Для мышц всего тела (4-6 раз).

И.П. – стойка ноги вместе, скакалка сложенная вдвое на полу сзади.

1-упор присев,

2-толчком ног упор лежа через скакалку,

3-упор присев через скакалку,

4-прыжок вверх, руки через стороны вверх, хлопок над головой.



1 2 3 4

Упражнение 8. Прыжки (выполнять по 25 раз каждый вид).

а) Прыжки на двух ногах на месте, с вращением скакалки вперед.

б) Прыжки на двух ногах на месте, с вращением скакалки назад.

в) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, с вращением скакалки вперед.

г) Прыжки с ноги на ногу с вращением скакалки вперед.



а б в г

Упражнение 9. Ходьба на месте или с направлением движения (30 сек).

Комплекс утренней гимнастики № 3 в движении.

Упражнение 1. Ходьба на месте и с направлением движения (30 сек).

Упражнение 2. Ходьба, пружинистые рывки руками назад на каждый шаг(4-6 раз).

1-2 – правая рука вверх, левая вниз,

3-4 – левая рука вверх, правая-вниз.



Упражнение 3. Ходьба с круговым движением рук. (4-6 раз)

1-4 – круговые движения рук вперед,

5-8 – круговые движения рук назад.



Упражнение 4. Ходьба с наклоном вперед на каждый шаг, к прямой ноге (8-10 раз).



Упражнение 5. Ходьба (30 сек):

а) на носках;

б) на пятках;

в) на внешней стороне стопы;

г) в полуприседе;

д) в приседе.



Упражнение 6. Ходьба с высоким подниманием бедра на каждый шаг (10- 15 шагов).



Упражнение 7. Ходьба с выпадами вперед, поочередно правой, левой ногой (10-15 шагов).



Упражнение 8. Бег (2-3 мин).

Упражнение 9. Ходьба, руки через стороны вверх-ВДОХ, опустить вниз-ВЫДОХ (4-6 раз).

