

МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Задворных О.А. старший воспитатель
Горбунова Е.В., воспитатель

1

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «МАЯЧОК» комбинированного вида
структурное подразделение детский сад № 25

**МЕТОДИКА
ОРГАНИЗАЦИИ
УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

Задворных Ольга Анатольевна,
Старший воспитатель
Горбунова Евгения Васильевна,
воспитатель

Нижний Тагил
2024 г.

Утренняя гимнастика в детском саду

Утренняя гимнастика - комплекс специально подобранных упражнений, нацеленных, настроить, «зарядить», человека на весь предстоящий день. Ее оздоровительная польза заключается в воздействии на организм с учетом анатомо-физиологических и психических особенностей детей. Во время утренней гимнастики решаются задачи физического, умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания, формируются необходимые двигательные навыки, красота точность движений, развиваются быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость, укрепляется здоровье.

Утренняя гимнастика в детском саду важна не как средство пробуждения, а как организованное общение детей в процессе двигательной деятельности. При этом повышается эмоциональный тонус, являясь результатом "мышечной" радости от движений в коллективе сверстников, снимается психологическое напряжение от расставания с родителями, собирается внимание, дисциплинируется поведение.

2

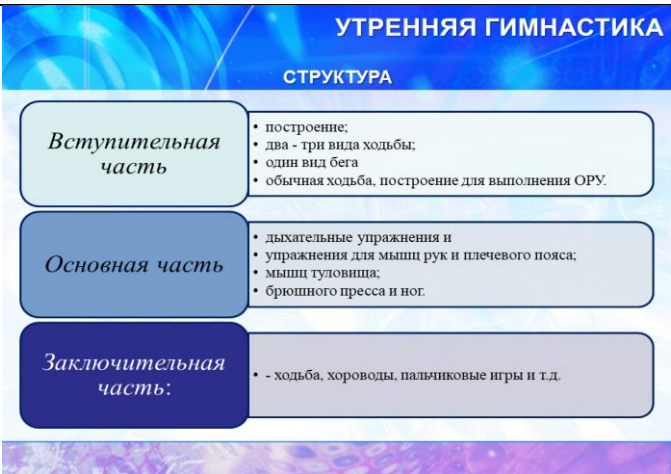
УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Варианты

Традиционная гимнастика с ОРУ	Гимнастика игрового характера	С использованием полосы препятствий	С использованием простейших тренажеров	С включением оздоровительных пробежек	Ритмическая гимнастика
Комплексы ОРУ	2-3 подвижных игры	Упражнения с увеличением нагрузки	ОРУ с использованием простейших тренажеров	На воздухе	Комплексы Ритмических движений
С предметами	Или 5-7 имитационных ОРУ	Усложнение двигательных заданий	Тренажеры сложного устройства	Сначала: короткая разминка из 3-4 ОРУ	
Без предметов		Различные полосы препятствий		Затем: пробежка со средней скоростью на расстоянии 100-200-300м (1-2 раза с чередованием с ходьбой)	
				В конце дыхательное упражнение	

Варианты проведения утренней гимнастики.

- Традиционная гимнастика с ОРУ. С предметами и без предметов, все упражнения знакомы детям, не требуют долгих объяснений
- Гимнастика игрового характера. Могут включать 2-3 П/и разной степени интенсивности или 5-7 ОРУ имитационного характера типа «Снежинки кружатся», «Бабочки летают». Так же можно создать целый сюжет из имитационных движений «Гимнастика космонавтов», веселый мяч и т.д
- С использованием полосы препятствий: позволяет предлагать упражнения с постепенным увеличением нагрузки, усложнять двигательные задания, включать разные виды движений с увеличением числа повторов и темпа движений, чередовать физкультурные пособия; можно создавать различные полосы препятствий с использованием разнообразных модулей
- С использованием простейших тренажеров. Включены ОРУ с использованием простейших тренажеров (детский эспандер, гимнастический ролик и т.д.) и тренажеров сложного устройства (велосипед, гребля и др.)

		- С включением оздоровительных пробежек. Проводятся обязательно на воздухе, во время приема детей (подгруппами по 5-67 детей). В начале детям предлагается разминка из 3-4 ОРУ. Затем делается пробежка со средней скоростью на расстоянии 100-200-300м (один-два раза в чередовании с ходьбой) в зависимости от индивидуальных возможностей детей и времени года. В конце предлагаются дыхательные упражнения. - Ритмическая гимнастика.
3		Структура утренней гимнастики. <i>Вступительная часть:</i> - построение; - два - три вида ходьбы; - один вид бега. В заключение - обычная ходьба, построение для выполнения ОРУ. <i>Основная часть:</i> - дыхательные упражнения и упражнения мышц рук и плечевого пояса; - мышц туловища; - брюшного пресса и ног. <i>Заключительная часть:</i> - ходьба, хороводы и т. д.
4		Длительность: Утренняя зарядка в каждой подгруппе детского сада отличается не только длительностью, но и характером некоторых упражнений, а именно: 1. Длительность утренней гимнастики в младшей группе детского сада не должна превышать 4-5 минут. Чтобы малышам было интересно, упражнения следует преподносить в шутовой игровой форме. Например, ребятам можно предложить походить, как медведь, лиса или лошадка. Для проведения упражнений можно использовать обручи, кубики и погремушки. 2. В средней группе детского сада утренняя гимнастика также очень кратковременна – ее продолжительность составляет 5-6 минут. Сама зарядка лишь немногим сложнее предыдущей, в качестве инвентаря для упражнений можно добавить ленты и мячи. 3. У детей в старшей группе детского сада отлично развита память, поэтому утренняя гимнастика может проводиться ими самостоятельно. Инструктор лишь однократно показывает им, как необходимо выполнять упражнения. При этом активно используются шнуры-косички, мячи, обручи и палки. Часто к зарядке добавляются различные танцевальные и ритмические элементы. Длительность гимнастики составляет уже около 8-10 минут. 4. Наконец, утренняя гимнастика в подготовительной группе детского сада длится порядка 10-12 минут и, по большому счету, повторяет предыдущую. В качестве

		инвентаря для занятий могут быть добавлены скакалки и гантели. Кроме того, в комплекс упражнений включаются некоторые спортивные элементы с использованием «шведской» стенки.																				
5	УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ПЛАНИРОВАНИЕ <table><tr><th>№</th><th>Название упражнения</th><th>выполнение</th><th>дозировка</th><th>Словесные указания,</th></tr><tr><td>1</td><td>Построение в шеренгу; - Повороты на месте; - Ходьба обычная; - Ходьба спиной вперед; - Чередование с обычной ходьбой; - Ходьба на носках; - Ходьба на пятках; - Бег в разном темпе - Перестроение в колонну по три, размыкание.</td><td></td><td>По 10 с</td><td></td></tr><tr><td>2</td><td>"Погреемся"</td><td>И.П. - ноги врозь, руки в стороны 1. обхватить себя руками /выдох /; 2. И.П. темп средний.</td><td>6 раз</td><td>Вдох Выдох вдох</td></tr><tr><td>3</td><td>"Спрячем руки "</td><td>И.П. - ноги врозь, руки в стороны. 1. поворот влево, руки за спину; 2. И.П. /вдох/ Темп средний.</td><td>5 раз</td><td>Выдох Вдох</td></tr></table>	№	Название упражнения	выполнение	дозировка	Словесные указания,	1	Построение в шеренгу; - Повороты на месте; - Ходьба обычная; - Ходьба спиной вперед; - Чередование с обычной ходьбой; - Ходьба на носках; - Ходьба на пятках; - Бег в разном темпе - Перестроение в колонну по три, размыкание.		По 10 с		2	"Погреемся"	И.П. - ноги врозь, руки в стороны 1. обхватить себя руками /выдох /; 2. И.П. темп средний.	6 раз	Вдох Выдох вдох	3	"Спрячем руки "	И.П. - ноги врозь, руки в стороны. 1. поворот влево, руки за спину; 2. И.П. /вдох/ Темп средний.	5 раз	Выдох Вдох	<i>Планирование утренней гимнастики.</i> Оно тесно связано с планированием всего материала по развитию движений на физкультурных занятиях. комплексы упражнений утренней гимнастики составляют на две недели с учетом возрастных особенностей детей, уровня физического развития и подготовленности каждого ребенка, а также с учетом места проведения (в помещении или на участке детского сада, сезонности, наличия физкультурных пособий и инвентаря. Новый комплекс лучше начинать с понедельника. В плане воспитательной работы он описывается подробно: - название упражнений; - исходное положение; - число повторений каждого упражнения, слова и звукосочетания, используемые для регулирования дыхания при выполнении упражнения. Комплексы упражнений для утренней гимнастики без пособий чередуются с комплексами с использованием мелких физкультурных пособий (флажков, кубиков, обручей, мячей, палок и т. д.). Их применение делает занятие интересным и улучшает качество выполнения упражнений. Комплексы состояются из упражнений, освоенных детьми на физкультурных занятиях, так как уже знакомые упражнения выполняются правильно, а это повышает эффективность их влияния на детский организм и сокращает время на объяснения и показ. Более сложные комплексы могут быть использованы во время спортивных праздников и вечеров развлечений. Условия проведения утренней гимнастики. Утренняя гимнастика проводится в зале, групповой комнате. Весной и летом - на участке (с детьми всех возрастных групп). Инструктор по физкультуре в зависимости от погоды подбирает упражнения и регулирует физическую нагрузку: в прохладную погоду увеличивает ее (изменяет темп, количество повторов и т. д., в теплую погоду - снижает, чтобы избежать перегревания организма. Расстановка, раздача, сбор предметов. Все это не должно занимать много времени. В ДОУ применяются следующие приемы раздачи предметов: - инструктор сам подходит к ребенку и дает ему предмет (до или после построения, стоя в кругу, он бросает или катит мячик каждому воспитаннику; - инструктор расставляет предметы (кубики и др.) на полу, дети строятся около них;
№	Название упражнения	выполнение	дозировка	Словесные указания,																		
1	Построение в шеренгу; - Повороты на месте; - Ходьба обычная; - Ходьба спиной вперед; - Чередование с обычной ходьбой; - Ходьба на носках; - Ходьба на пятках; - Бег в разном темпе - Перестроение в колонну по три, размыкание.		По 10 с																			
2	"Погреемся"	И.П. - ноги врозь, руки в стороны 1. обхватить себя руками /выдох /; 2. И.П. темп средний.	6 раз	Вдох Выдох вдох																		
3	"Спрячем руки "	И.П. - ноги врозь, руки в стороны. 1. поворот влево, руки за спину; 2. И.П. /вдох/ Темп средний.	5 раз	Выдох Вдох																		

- инструктор выставляет корзины, ящики с мячами, кубиками и другими предметами, дети по сигналу разбирают их;

- дети берут предметы, разложенные на стульях или скамейках;

- дежурные или направляющие колонн раздают предметы детям своей колонны;

- дети самостоятельно достают их из стойки (корзины, подставок, стеллажей, сеток) ;

- предметы разбираются во время ходьбы в колонне по одному.

Эти приемы могут быть использованы и при сборе инвентаря после выполнения упражнений.

Выбор приемов раздачи и сбора предметов зависит от возраста и подготовленности детей.

6

Важно обеспечить высокую моторную плотность, поэтому на объяснения и показ упражнений, раздачу физкультурного инвентаря и перестроения отводится минимальное время.

Моторная плотность на утренней гимнастике достигается:

- специальным подбором упражнений;

- их повтором, дозировкой;

1. **КОЛИЧЕСТВО** общеразвивающих упражнений и их дозировка увеличиваются с возрастом детей, по мере улучшения физического развития и физической подготовленности.

Для детей группы раннего возраста рекомендуются 3–4 упражнения;

для второй младшей – 4 упражнения

средней 4–5;

для старшей 5–6;

для подготовительной к школе 6–8.

В первой и второй младших группах упражнения повторяются 4–5 раз; в средней 5–6 раз; в старшей 6–8 раз; в подготовительной к школе 8–10 раз.

При этом упражнения для рук и плечевого пояса повторяются больше раз (8–10); а более трудные для мышц живота и спины 4–6 раз.

2. **ТЕМП** Упражнения могут выполняться в разном темпе, например: сначала 2–3 раза в среднем темпе, потом 3–4 раза в быстром, потом 2–3 раза в медленном. Это увеличивает физическую нагрузку на организм, способствует развитию быстроты, увеличивает интерес детей к занятию.

Общеразвивающие упражнения выполняются из разных исходных положений тела: стоя, сидя, лежа (на спине, животе). Исходные положения лежа, сидя выгодны тем, что снимают давление массы тела на позвоночник и неокрепший свод стопы, позволяют увеличивать напряжение отдельных мышц. Поэтому на утренней гимнастике рекомендуется пользоваться стульями, гимнастическими скамейками для выполнения упражнений из исходных положений сидя.



Упражнения для рук и плечевого пояса детьми младшего возраста выполняются из исходного положения узкая стойка ноги врозь, а старшего — основная стойка, сомкнутая стойка.

Упражнения для мышц туловища в младшем возрасте проводятся из исходного положения узкая стойка ноги врозь, стойка ноги врозь, а в старшем — стойка ноги врозь, широкая стойка ноги врозь.

В упражнениях для ног в младшем возрасте используется узкая стойка ноги врозь, а в старшем — основная стойка.

На моторную плотность влияет

- использованием подвижных игр, физкультурных пособий;
- правильной организацией детей;
- местом проведения (на воздухе);
- музыкальным сопровождением.

Методы обучения физическим упражнениям.

Практические:

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

Словесные:

- * название упражнения;
- * его описание;
- * объяснение, как правильно его выполнить;
- * указания, распоряжения, команды;
- * вопросы к детям;
- * рассказ, беседа.

Наглядные:

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

Важнейшие элементы подготовки утренней гимнастики.

- Выполнение гигиенических условий и время проведения.
- Наличие трех частей утренней гимнастики.
- Соответствие ОРУ возрасту детей.
- Продолжительность утренней гимнастики.

		- Использование физкультурного инвентаря. - Дозировка упражнений. - Приемы регулирования дыхания. - Совершенствование ОРУ на второй неделе освоения детьми комплекса. - Использование музыкального сопровождения. - Самочувствие детей и их настроение.
--	--	--