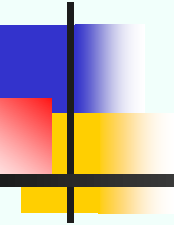


Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №4 «Солнышко»,
пос.Верхнестепной, Степновского муниципального округа Ставропольского края



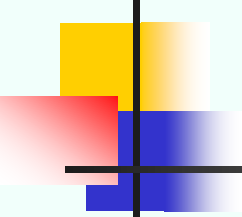
Методика проведения утренней гимнастики в детском саду

Разработала:
инструктор по физической культуре
Золотоверхова Татьяна Николаевна

Что такое утренняя гимнастика?

- Утренняя гимнастика — это комплекс упражнений, настраивает, весь организм человека положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день в целом.





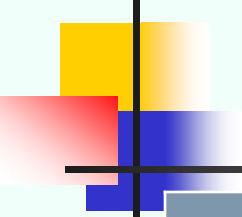
Утренняя гимнастика способствует:

- устранению некоторых последствий сна (отечность, вялость, сонливость и .т. д.);
- увеличению тонуса нервной системы ребенка;- усилению работы всех органов и систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, систем желез внутренней секреции и других);
- оздоровлению организма в целом;
- развитию физических качеств и способностей детей;
- закреплению двигательных навыков.

Условия проведения утренней гимнастики

Утренняя гимнастика должна проводиться до завтрака, на воздухе или в помещении (в зависимости от экологических и погодных условий). В течение всей утренней гимнастики, проводимой в зале, форточки и фрамуги остаются открытыми, дети занимаются в облегченной одежде, если теплый пол, то можно босиком, это полезно.





Продолжительность утренней гимнастики

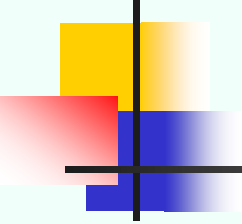
Возраст	Продолжи- тельность	Кол-во ОРУ	Дозировка
3-4	6 мин.	4-5	6 раз
4-5	7-8 мин.	5-6	6-7 раз
5-6	8-10 мин	6-8	7-8 раз
6-7	10-12 мин.	8-12	8-10 раз
7-12	10-12 мин.	12-14	10-12 раз

Виды комплексов утренней гимнастики

Традиционный комплекс утренней гимнастики выполняется в следующей последовательности:

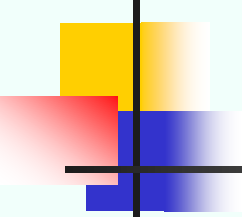
- разные построения;
- непродолжительная ходьба разного вида, постепенно переходящая в бег;
- бег;
- упражнения общеразвивающего воздействия (4-8 упр. В зависимости от возраста);
- непродолжительная ходьба с дыхательными упражнениями;
- игра малой подвижности или игровое упражнение.

Варианты, отличающиеся от традиционного комплекса по содержанию и методике проведения:



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;

- 
-
- 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.)

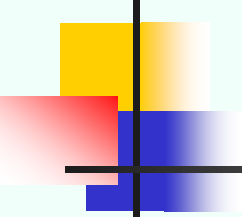
Утреннюю гимнастику условно делят на три части:

вводную, основную и заключительную.

■ Каждая часть имеет свои задачи и содержание.

Вводная часть подготавливает организм к выполнению более сложных упражнений и начинается с:

- построения;
- различных видов ходьбы (на носочках, пятках, боком, с высоким подниманием колен) с постепенным переходом на бег;
- бег с последующей ходьбой;
- Ходьба с восстановлением дыхания;
- Перестроения (в рассыпную, в две-три колонны, в круг и т.д.)



Во второй, **основной части** ставят задачи укрепления основных мышечных групп, формирования правильной осанки, гибкости. Упражнения выполняют в определенной последовательности:

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

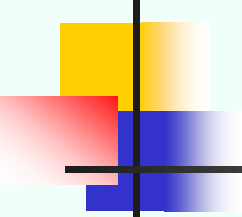
В **заключительную часть** входят различные виды ходьбы, бега.

Закончить утреннюю гимнастику следует обязательно ходьбой с упражнением на дыхание, чтобы восстановить все системы организма.

Можно включить элементы здоровьесберегающих технологий, способствующие полноценному физическому развитию:

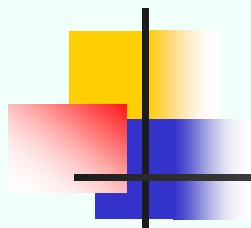
- Пальчиковые гимнастики,
- Упражнения для глаз,
- Упражнения для профилактики плоскостопия,
- Самомассаж.



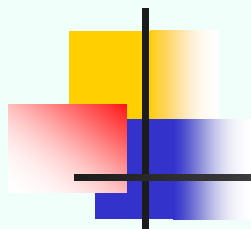


Подбор упражнений, составление комплексов

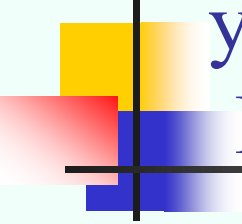
- Один и тот же комплекс повторяется в течение двух недель.
- Проведение комплексов необходимо чередовать с пособиями и без пособий.
- Детям первой и второй младших групп дают упражнения с флажками, погремушками, кубиками.
- В средней группе — с флажками, кубиками, ленточками, обручами малого размера, 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.



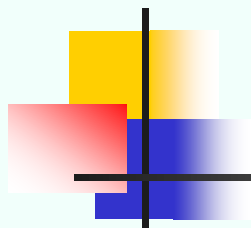
При проведении общеразвивающих упражнений с предметами нужно продумать порядок их раздачи и сбора, предусмотреть такое построение группы, чтобы дети не мешали друг другу.



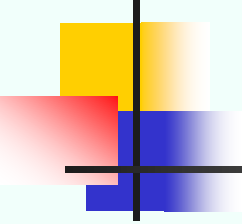
Расстановка, раздача предметов, сбор и уборка не должны занимать много времени.

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.

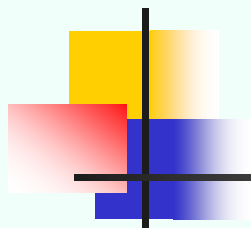


- Предметы кладутся на стулья, скамейки. Дети выходят из строя, берут предмет и встают на свое место.
- Дежурные или направляющие колонн выходят по очереди или одновременно, берут предметы и раздают их детям своей колонны.
- Дети выходят из строя все одновременно или колоннами по очереди, берут предметы из стойки (корзины, подставок, стеллажей, сеток) и встают на свое место.
- Предметы берутся во время ходьбы в колонне по одному.

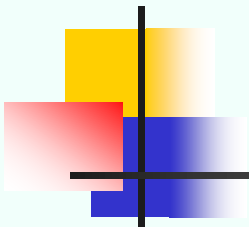


Приемы сбора предметов после выполнения упражнения:

- 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.

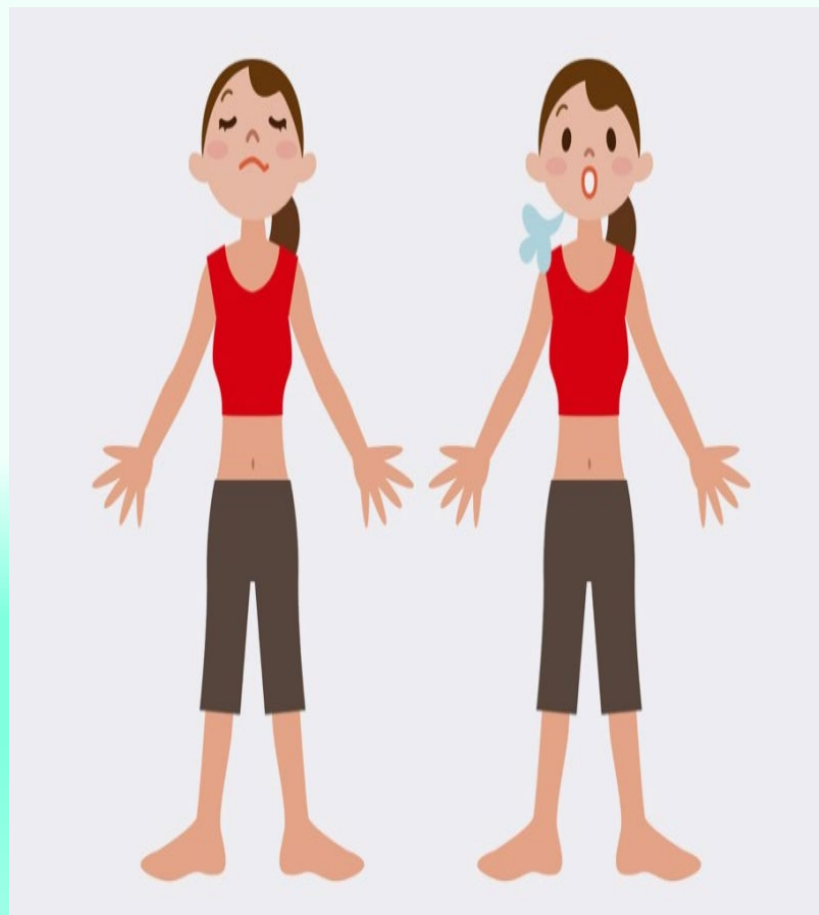


- Дежурные, направляющие колонн собирают предметы и кладут их на соответствующее место.
- Дети кладут предметы во время ходьбы в колонне по одному. Выбор приема раздачи и сбора предметов обуславливается возрастными особенностями детей, а также их подготовленностью.



Упражнения, включаемые, в утреннюю гимнастику для ребенка могут быть разными, но главное, чтобы они развивали организм и выполняли в определенной последовательности.

Еще одним из важных пунктов при выполнении гимнастики является то, что нужно не просто выполнить все упражнения, а важно следить за дыханием ребенка. Вдох должен быть глубоким через нос, а выдох — медленным и продолжительным через рот.



«Здоровье в порядке – спасибо
зарядке!»

«Лучшего средства от хвори
нет – делай зарядку до старости
лет!!!»

