

## «Организация и проведение утренней гимнастики в ДОУ».

Утренняя гимнастика включается в режим с первой младшей группы. Она направлена главным образом на решение оздоровительных задач.

### **Структура утренней гимнастики.**

**1. Вводная часть** включает построения и перестроения, строевые упражнения, разные виды ходьбы в чередовании с обычной ходьбой, бег (разные виды) в сочетании с прыжками или без них.

**2. Основная часть** состоит из комплекса общеразвивающих упражнений, расположенных в определённом порядке, предусматривающем вовлечение в интенсивную работу разных групп мышц: 1- для развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса, 2- для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, 3- для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подбор конкретных упражнений в комплексе определяется возрастными особенностями и возможностями детей, уровнем сформированности двигательных навыков и умений. 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.

**3. Заключительная часть** может включать ходьбу с различными заданиями или малоподвижную игру, чтобы восстановить пульс и дыхание.

Начинается гимнастика со строевых упражнений. Затем следуют разные виды ходьбы в чередовании с бегом, которые усиливают дыхание, кровообращение. После ходьбы и бега дети перестраиваются для выполнения общеразвивающих упражнений. За ними даются прыжки и более интенсивный бег. Заканчивается утренняя гимнастика ходьбой с различными положениями рук. В конце дети могут прочитать хором стихи, в которых подчеркивается значение утренней гимнастики, или спеть песню маршевого характера (стоя на месте или во время ходьбы).

**Подбор упражнений для утренней гимнастики.** Для утренней гимнастики используются общеразвивающие, строевые упражнения и основные движения.

*Общеразвивающие упражнения* в наибольшей степени соответствуют оздоровительной направленности. Они подбираются таким образом, чтобы одновременно оказывали влияние на крупные (рук и плечевого пояса, туловища и ног) и мелкие мышцы (шеи, кисти, пальцев рук, стопы). Упражнения могут выполняться без предметов, с предметами и на предметах, из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Не рекомендуется включать в утреннюю гимнастику упражнения одностороннего характера

*Основные движения* (ходьба с высоким подниманием колен, широким шагом, бег, прыжки) используются для укрепления сердечно-сосудистой, дыхательной систем.

Для правильного размещения детей применяются *строевые упражнения* (построение, перестроение, повороты, размыкания).

**Составление комплексов утренней гимнастики.** Комплексы для утренней гимнастики составляют из упражнений, освоенных детьми на физкультурных занятиях: знакомые упражнения выполняются более правильно и это повышает эффективность их влияния на детский организм; кроме того, сокращается время на объяснения и показ упражнений.

При составлении комплексов учитывается состояние здоровья детей, уровень их физического развития, физической подготовленности, время года, место проведения.

Один комплекс дети выполняют две недели. Чтобы повысить физическую нагрузку и поддержать у детей интерес к утренней гимнастике, через несколько дней допускаются усложнение упражнений, изменение темпа их выполнения, увеличение количества повторений, замена образов, которым дети подражают, и др.

На год для каждой возрастной группы составляется примерно 10-12 комплексов утренней гимнастики, в течение года они повторяются.

**Методика проведения утренней гимнастики.** 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 зависит и от общей продолжительности утренней гимнастики:

- в первой младшей группе длительность ее составляет 4—5 мин;
- во второй младшей — 5—6 мин;
- в средней 6—8 мин;
- в старшей — 8—10 мин;
- в подготовительной - 10—12 мин.

На утренней гимнастике используются знакомые детям упражнения, поэтому психическая нагрузка (на внимание, память) почти всегда бывает умеренной. Физические упражнения благотворнее влияют на организм, когда они вызывают жизнерадостное настроение, положительные эмоции. Музыкальное сопровождение на утренней гимнастике помогает детям одновременно начинать и своевременно заканчивать упражнение, определяет темп отдельных элементов движения, вызывает положительные эмоции и создает бодрое настроение. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с ее характером, выполнять упражнения четко, выразительно, плавно.

В начале года детей младшей группы перед выполнением упражнений не строят: они ходят и бегают стайкой, 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 используются в старших группах.

Для выполнения общеразвивающих упражнений детей младшего возраста строят в круг, врассыпную; со средней группы обычно перестраивают в колонну по три, по четыре. При таком построении воспитателю легче наблюдать за качеством выполнения общеразвивающих упражнений всеми детьми, обращать внимание на правильную осанку.

В начале утренней гимнастики часто дается ходьба на месте (обычная, с высоким подниманием колен). Это помогает организовать детей, сосредоточить их внимание.

Целесообразно в начале и в конце утренней гимнастики для предупреждения плоскостопия давать разные виды ходьбы в следующем сочетании: обычная ходьба, на носках, пятках, краях стоп. Такое сочетание повторяется 6-8 раз.

Полезно менять скорость ходьбы - от медленной до быстрой, от быстрой до медленной (с ускорением и замедлением).

Нужно следить, чтобы дети при ходьбе не шаркали ногами, не раскачивались, голову держали прямо, ритмично размахивали руками, дышали через нос. Воспитатель соответствующими указаниями предупреждает ошибки, а если они все же возникают, исправляет их, не прекращая ходьбы.

При проведении ходьбы с высоким подниманием колен используется имитация («лошадки», «цапли», «ходьба по глубокому снегу»)

Бег на утренней гимнастике в младших группах сначала проводится стайкой, врассыпную, а потом в колонне по одному, как на месте, так и с продвижением в разных направлениях.

Перед общеразвивающими упражнениями бег выполняется в среднем темпе и чередуется с ходьбой. После же выполнения общеразвивающих упражнений бег проводится в более быстром темпе для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Чередование бега с ходьбой повторяется 2—3 раза.

Продолжительность бега без перерыва постепенно увеличивается: для младшего возраста она составляет 10—20 с, для среднего — 20—25 с, для старшего — 25—30 с, для детей 6 лет — 30—40 с (эти нормы могут быть изменены в зависимости от состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности детей). Воспитатель следит, чтобы в помещении, на площадке с твердым грунтом дети бегали на носках, поднимая выше колени.

В утреннюю гимнастику включаются разные виды прыжков: прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением в разных направлениях (вперед, назад, в стороны, по кругу и др.); перепрыгивание через предметы (палки, обручи, кубики); впрыгивание

в обруч и выпрыгивание из него. Прыжки могут чередоваться с полуприседаниями, ходьбой (например, на 4—8 счетов — прыжки и на 4—8 счетов — полуприседания или ходьба); повторяются такие сочетания 3—4 раза. Для детей старшего возраста общее количество прыжков на утренней гимнастике можно довести до 25—30. В младших группах при прыжках применяется имитация («зайчики», «мячики»).

*Общеразвивающие упражнения* для утренней гимнастики подбираются в следующей последовательности: сначала делаются упражнения для мышц рук и плечевого пояса, после этого целесообразны упражнения, укрепляющие мышцы туловища и ног.

В конце гимнастики, после бега в чередовании с прыжками и ходьбой, могут выполняться упражнения для плечевого пояса и рук, которые помогают успокоить организм.

Упражнения для крупных мышц (особенно в старшем возрасте) сочетают с движениями для мышц шеи, кистей, пальцев рук и стопы. Например, при поднимании рук вверх рекомендуется одновременно сжимать кисти в кулаки и разжимать их.

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

- для детей первой младшей группы рекомендуются 3—4 упражнения (4—5 раз);

- для второй младшей — 4 и средней — 5 (4—6 раз);

- для старшей — 5—6 (6—8 раз);

- для подготовительной к школе — 6—8 (8—10 раз).

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.

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

В старшем возрасте больший объем занимают общеразвивающие упражнения без предметов.

В младших группах воспитатель выполняет общеразвивающие упражнения вместе с детьми. В средней группе он сначала называет упражнение, кратко объясняет его (если нужно, показывает), а затем подает команду для исходного положения и выполнения. В старшем возрасте дети

могут выполнять упражнение по названию, но иногда и в старшей группе воспитатель делает упражнение вместе с детьми. Это сокращает время на напоминание и увеличивает физическую нагрузку на организм.

Количество повторов и темп выполнения общеразвивающих упражнений зависит от их сложности. Упражнения на пресс выполняются в индивидуальном темпе.

Вводная и заключительная части гимнастики могут меняться каждую неделю.

Все упражнения утренней гимнастики должны быть хорошо знакомы детям (предварительно разучиваются на физкультурном занятии). На вторую неделю комплекса утренней гимнастики вводятся изменения, дополнения, усложнения.

Во время утренней гимнастики воспитатель внимательно наблюдает за каждым ребенком и, если возникает необходимость, оказывает физическую помощь отдельным детям, делает указания, подбадривает (особенно детей младшего возраста).

В процессе утренней гимнастики воспитатель следит, чтобы каждое упражнение заканчивалось хорошим выпрямлением туловища, что способствует укреплению мышц, поддерживающих прямое положение тела, а также закреплению навыка правильной осанки.

При выполнении упражнений воспитатель закрепляет у детей навыки правильного дыхания.

#### *Требования к организации утренней гимнастики*

1. Влажная уборка помещения, проветривание до  $t$  воздуха 16-18 градусов.
2. Облегчённая спортивная форма одежды (футболка, шорты, носки, спортивная обувь на резиновой подошве). В младших группах допускается повседневная одежда (без кофт, с закатанными рукавами).
3. Обязательное соблюдение индивидуально-дифференцированного подхода.

#### *Варианты проведения утренней гимнастики*

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, хороводов;
  - 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.)

---

***Травмоопасные упражнения, не рекомендованные к применения в ДОУ:***

1. Наклоны назад с прямыми ногами в положении стоя (показ воспитателя –идеально).
2. Упражнения «плуг», «мельница», «мостик», «шпагат».
3. Быстрые вращения головой.
4. Сильное разгибание шеи.
5. Продолжительная работа рук над головой.
6. Быстрая амплитуда махов с отягощением.
7. Поднятие гантели хват снизу.
8. Наклон к пяткам назад.
9. Упражнения на пресс с прямыми ногами в положении сидя и лёжа.
10. Сильное прогибание колен наружу.
11. Переразгибание локтевых суставов (махи прямыми руками в стороны).
12. Глубокий присед ниже линии колен (с опорой у стены можно).
13. Наклон в стороны из исходного положения пятки вместе, носки врозь.
14. Стояние на пальчиках ног длительное время.
15. Махи прямыми ногами назад, стоя на коленях и ладонях.
16. Резкие прямые махи прямыми ногами.
17. Продолжительное удерживание статических поз.