

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 62 «ПОЧЕМУЧКА»
(МБДОУ «ДС № 62 «ПОЧЕМУЧКА»)

✉ 663318, г. Норильск, ул. Ленинградская д.20. ☎ (3919) 34 71 50; ✉: mdou62@norcom.ru
ИНН/КПП 2457051745/ 245701001; ОГРН 1022401630690; ОКВЭД 85.11

Методика проведения утренней гимнастики в детском саду

Майборода Татьяна Владимировна
Старший воспитатель
МБДОУ «ДС № 62 «Почемучка»

Методика проведения утренней гимнастики в детском саду

Методика проведения утренней гимнастики в детском саду.

Утренняя гимнастика - комплекс специально подобранных упражнений, нацеленных, настроить, "зарядить", человека на весь предстоящий день. В детском саду **утренняя гимнастика** 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.

Во время **утренней гимнастики** решаются следующие задачи:

- **Оздоровительная:**
- «разбудить организм»;
- настроить его на рабочий лад;
- активизировать деятельность всех важных систем организма;
- стимулировать работу всех внутренних органов, способствовать закаливанию, формированию правильной осанки, предупреждать возникновение плоскостопия.

- **Образовательная:**
- закрепление двигательных умений и навыков (*ходьба, прыжки*)
- развитие физических качеств (*быстрота, ловкость, сила, гибкость, координация и т. д.*).

- **Воспитательная:**
- развитие организованности, дисциплинированности, самостоятельности, «мышечной радости» от движений в коллективе сверстников.

Существуют следующие варианты **проведения утренней гимнастики**:

- **Традиционная.** С включением ОРУ.
- **Игрового характера.** Построена на п/и разной интенсивности с разными образовательными задачами. В вводной части – малоподвижная или игра средней подвижности; в основной части - игра высокой подвижности, направленная на совершенствование различных основных движений; в заключительной части – малоподвижная игра, хороводы, упражнения на восстановления дыхания. Можно включать полосу препятствий, оздоровительные пробежки.

- **Ритмическая гимнастика.** В комплекс входят строевые упражнения, ОРУ, танцевальные движения, бег, прыжки. Уникальность ритмической гимнастики заключается в более быстром темпе, интенсивности движений, в работе одновременно всех мышц и суставов. Веселая, ритмическая музыка создает положительные эмоции. Чаще всего такая утренняя гимнастика проводится в старших и подготовительных группах.

- **Гимнастика с использованием карточек-заданий.** На картинках схематически нарисовано выполнение упражнения. Педагог показывает карточку, ребенок самостоятельно выполняет. Используется в старшем дошкольном возрасте.

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.

Длительность утренней гимнастики:

млад. гр. – 4-6 мин.;

сред. гр. – 6-8 мин.;

стар. гр. – 8-10 мин.;

подг. гр. – 10-12 мин.

Утренняя гимнастика состоит из **трёх частей**, каждая имеет свою задачу.

1. **Вводная часть.**

Организует внимание детей, обучает согласованным действиям, подготавливает организм к выполнению более сложных упражнений, вырабатывает правильную осанку и предупреждает плоскостопие. В неё включают: построения (колонна, шеренга, круг, строевые упражнения (полуобороты, повороты, перестроения, смыкание и размыкание, разные виды ходьбы, бег, прыжки).

В начале года детей **ясельной и младших группах** 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 используется в старших группах.

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 внешней стороны (**нельзя ходить на внутренней стороне стопы**, так как не сформирован свод стопы).

При **проведении** ходьбы с высоким подниманием колен используется имитация («лошадки», «цапли»).

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 ходьбу.

Перед общеразвивающими упражнениями бег выполняется в среднем темпе и чередуется с ходьбой.

Продолжительность бега без перерыва:

млад. гр. - 10-15сек.;

сред. гр. - 15-20сек.;

стар. гр. - до 30сек.;

подг. гр. -30-40сек.

Бег вводной части после выполнения разных видов ходьбы дается в медленном или среднем темпе в чередовании с ходьбой.

1. **Основная часть.**

Укрепление основных мышечных групп организма, формирование правильной осанки. Входят ОРУ для мышц шеи, рук и плечевого пояса; мышц туловища, брюшного пресса, мышц ног и укрепление свода стопы (*прыжки, бег*). Обязательно ОРУ должны выполняться из разных исходных положений. (*стоя, сидя*). Выполняться могут парами, тройками, звеньями одновременно.

Для выполнения общеразвивающих упражнений детей младшего возраста строят в круг, врассыпную, а со средней группы обычно перестраивают в колонну по два (через звеньевых, к концу года через центр парами). Со старшей группы обычно перестраивают в колонну по три, по четыре (*через середину тройками, парами*). При таком построении воспитателю легче наблюдать за качеством выполнения общеразвивающих упражнений всеми детьми, обращать внимание на правильную осанку.

Общеразвивающие упражнения для утренней гимнастики подбираются в следующей последовательности:

1) даются упражнения для мышц рук и плечевого пояса,

2) упражнения, укрепляющие мышцы туловища и ног.

Количество ОРУ в комплексе

млад. гр. – 3-4 раза;

сред. гр. – 4-5 раза;

стар. гр. – 5-6 раза;

подг. гр. – 6-8 раза.

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). Воспитатель должен продумать, когда он при повторении упражнения будет применять счет, а когда заменит его словами, уточняющими представление о данном элементе техники. Целесообразное чередование счета, слов (*указаний*) и других сигналов (движение руки вниз «*присели*»,

вверх «выпрямились» в упражнении «приседание») способствует тому, что дети более правильно и с большим интересом выполняют движение.

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. Следуя действиям воспитателя, дети уточняют представление о технике движения и стараются исправить ошибки. Но такое совместное выполнение упражнения целесообразно только в том случае, когда воспитатель видит всю группу и может наблюдать за действиями детей и их поведением (*при наклонах в стороны, при приседаниях и др.*). Иногда впереди группы ставят ребенка, который правильно делает упражнения.

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*).

При выполнении общеразвивающих упражнений используется имитация во всех возрастных группах.

Для детей младшего возраста комплексы построены в сюжетной форме и на одном образе («птички», «бабочки», «часики», «самолеты» и др.). Указания даются детям соответственно подобранному образу (например, «воробышки полетели»).

В средней группе имитация используется только при выполнении некоторых упражнений, в старшей для выполнения отдельных элементов упражнения.

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.

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 *утреннюю гимнастику* включаются разные **виды прыжков**:

- прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением в разных направлениях (*вперед, назад, в стороны, и др.*);

- перепрыгивание через предметы (*палки, обручи, кубики*).

В младших группах при прыжках применяется имитация («зайчики», «мячики»).

Дозировка прыжков (общее количество) на утренней гимнастики.

млад. гр. - 5-10 раз;

сред. гр. - 10-15 раз;

Стар. гр. - 15-20 раз;

подг. гр. - до 30 раз.

Чередуются ОРУ **без предметов и с предметами**. Например, I неделя - без предметов, II - с предметами, III - гибкость, IV неделя - полоса препятствия.

Младшие группы - флажки, погремушки, кубики.

Средний возраст - флажки, мячики, кубики, ленточки, веревочки.

Старший дошкольный возраст - обручи, палки, мячи, скакалки с целью использования полосы препятствия.

III. Заключительная часть.

Восстановить сердечный и дыхательный ритм, успокоить организм после физической нагрузки. Входят разные виды ходьбы, малоподвижные игры, хороводы, дыхательные упражнения.

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 элементов утренней гимнастики воспитателем;
- использование наглядных пособий;
- имитация движений;
- 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.

Требования к воспитателю.

Гимнастика проводится каждым воспитателем в своей группе и требует определенной подготовки. Поэтому необходимо предварительно изучить упражнения, которые показывают детям; знать с какой целью дается каждое упражнение, в каком темпе и сколько раз его можно повторять; уметь правильно, точно и красиво выполнять упражнения; проводить их бодро, живо, интересно; видеть всех детей и следить за качеством выполнения упражнений.