

# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА.



## ПЛАН:

- **ЗНАЧЕНИЕ, ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ.**
- **ВИДЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ.**
- **СТРУКТУРА УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**
- **ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ В РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ.**

Утренняя гимнастика направлена  
главным образом на **решение**  
**оздоровительных задач.**

Способствуя укреплению костно-мышечного аппарата, развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, она в то же время создает бодрое, жизнерадостное настроение, воспитывает привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями.

Сочетание утренней гимнастики с водными процедурами очень полезно для закаливания детского организма.

# **ВАРИАНТЫ ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ.**

- **Традиционная с использованием общеразвивающих упражнений**
- **Игрового характера**
- **С использованием полосы препятствий**
- **С включением оздоровительных пробежек**
- **С использованием простейших тренажеров**
- **Ритмическая гимнастика**

# СТРУКТУРА УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ:

## 1. Вступительная часть

- - построение
- - 2-3 вида ходьбы
- - 1 вид бега

Заканчивается вступительная часть обычной ходьбой построением для выполнения ОРУ.

## 2. Основная часть. ОРУ.

- - упражнение на дыхание и для мышц рук и плечевого пояса
- - упражнение для мышц туловища
- - для мышц брюшного пресса и ног

## 3. Заключительная часть (ходьба, хороводы и т.д.)

# ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ

1. Регулярность, систематичность. Оздоровительный эффект достигается с помощью систематического выполнения.
2. Умеренность. Все упражнения желательно выполнять в умеренном темпе во избежание переутомления ребенка.
3. Доступность. Упражнения должны быть простыми и знакомыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения.
4. Постепенность. От простого упражнения к сложному. Нагрузка увеличивается и снижается так же постепенно, чтобы привести организм в относительно спокойное состояние.
5. Разнообразие. Заменять упражнения на новые, чтобы поддерживать интерес ребенка.

# ОБЕСПЕЧЕНИЕ МОТОРНОЙ ПЛОТНОСТИ НА УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКЕ

- специальный подбор упражнений;
- повтор упражнений, дозировка;
- повышение темпа;
- использование подвижных игр, бега;
- использование физкультурных пособий;
- организация детей;
- проведение на воздухе;
- музыкальное сопровождение (темп, ритм).

# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

	<b>1 младшая группа</b>	<b>2 Младшая группа</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа:</b>	<b>Подготовит. группа</b>
<b>Длительность</b>	4—5 мин	5-6 мин	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин
<b>Количество упражнений</b>	3—4 упр.	4 упр.	4-5упр.	5-6упр.	6-8 упр.
<b>Дозировка упражнений</b>	4—5 раз	4-5 раз	5-6раз	6-8 раз	8-10 раз
<b>Продолжитель- ность бега без перерыва</b>	10—15 сек	15-20сек	20—25 сек	25—30 сек	30-40сек



# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ

- Впервые утренняя гимнастика включается в режим дня в **первой младшей группе**. Она проводится сначала года ежедневно со всеми воспитанниками группы одновременно. Продолжительность ее до 5 минут.
- Наиболее удобно в этом возрасте построение в круг. В начале года лучше применять построение в рассыпную.
- ОРУ носят имитационный характер и проводятся в игровой форме.
- На утренней гимнастике широко используются положение сидя, лежа на спине и на животе. Во второй половине года могут быть использованы для обще-развивающих упражнений мелкие предметы: погремушки, флажки, кубики.

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ВО 2-Й МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

- Комплексы утренней гимнастики состояются из 4 – 5 упражнений общеразвивающего характера. Обязательно включаются в содержание их ходьба, подскоки на месте, бег.
- В начале утренней гимнастики дается кратковременная ходьба разными способами (со сменой направления, на носочках и др.). Ходьба может совершаться в любом построении: друг за другом, врассыпную, парами не держась за руки. Она чередуется с бегом.

- Применяются также упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук, ног. Спины, живота и всего туловища, рекомендованные в разделе занятий.
- упражнения основаны на образном подражании. Распространены обще-развивающие упражнения с кубиками, флажками, колечками, мячами средних размеров.



# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

- Проводя утреннюю гимнастику в помещении, рекомендуется организовывать ее не в групповой комнате, а в физкультурном зале.
- Используется построение в звенья.
- Особенность объяснения упражнений – краткость и четкость.
- Усложнение подскоков
- Проведение дыхательных упражнений

# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

- При подготовке к ней дети оказывают большую помощь инструктору: они собирают своих сверстников на утреннюю гимнастику, готовят необходимый инвентарь, освобождают помещение.
- упражнения проводятся в разных построениях.
- ОРУ проводят после перестроения в звенья
- Пояснения упражнения сочетается с показом лишь в первые дни освоения комплекса. Причем к показу инструктор широко привлекает детей, хорошо владеющих движением.

# ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ НА ВОЗДУХЕ

- Весной и летом, как правило, утренняя гимнастика проводится с детьми во всех возрастных группах на участке. Воспитатель в зависимости от погоды регулирует физическую нагрузку: при понижении температуры увеличивает ее, изменяя темп выполнения упражнения; при повышении температуры снижает, чтобы избежать перегревания организма. Летом дети занимаются в трусах и босиком.
- Поздней осенью и зимой утренняя гимнастика может проводиться на участке, но только с детьми шестого года жизни, причем с детьми наиболее физически подготовленными и закаленными. Обязательное условие – врачебный контроль. Занятие проводится в облегченной форме. Упражнения подбираются с учетом одежды и выполняются в более энергичном темпе. Особенно тщательно нужно следить за тем, чтобы дети не охлаждались.



# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА НА УЛИЦЕ



# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ЗАЛЕ





# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ГРУППЕ



# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В 1 МЛАДШЕЙ ГРУППЕ





# 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 или дежурный расставляет предметы (кубики и др.) на полу на необходимом расстоянии по кругу, и дети строятся около предметов.
- 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:

- 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.
- Воспитатель собирает предметы, подставляя корзину, ящик.

**Выбор приема раздачи и сбора предметов обуславливается возрастными особенностями детей, а также их подготовленностью**





# ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ



# ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

НАБЛЮДАЕМЫЕ ПРИЗНАКИ И СОСТОЯНИЕ РЕБЕНКА	СТЕПЕНЬ ВЫРАЖЕННОСТИ УТОМЛЕНИЯ	
	НЕБОЛЬШАЯ	СРЕДНЯЯ
<b>ЦВЕТ ЛИЦА</b>	НЕБОЛЬШОЕ ПОКРАСНЕНИЕ	ЗНАЧИТЕЛЬНОЕ ПОКРАСНЕНИЕ
<b>ВЫРАЖЕНИЕ ЛИЦА</b>	СПОКОЙНОЕ	НАПРЯЖЕННОЕ
<b>НА ЛИЦЕ ПОТООТДЕЛЕНИЕ</b>	НЕЗНАЧИТЕЛЬНОЕ	ВЫРАЖЕННОЕ
<b>ДЫХАНИЕ</b>	НЕСКОЛЬКО УЧАЩЕННОЕ	РЕЗКО УЧАЩЕННОЕ
<b>ДВИЖЕНИЯ</b>	БОДРЫЕ, ЗАДАНИЯ ВЫПОЛНЯЕТ ЧЕТКО	НЕУВЕРЕННЫЕ, НЕЧЕТКИЕ, ПОЯВЛЯЮТСЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. ВОЗБУЖДЕНИЕ И ЗАТОРМОЖЕННОСТЬ
<b>САМОЧУВСТВИЕ</b>	ХОРОШЕЕ, ЖАЛОБ НЕТ	ЖАЛОБЫ НА УСТАЛОСТЬ, ОТКАЗ ОТ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЯ