

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

	1 младшая группа	2 Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа:	Подготовит. группа
Длительность	4—5 мин	5-6 мин	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин
Количество упражнений	3—4 упр.	4 упр.	4-5упр.	5-6упр.	6-8 упр.
Дозировка упражнений	4—5 раз	4-5 раз	5-6раз	6-8 раз	8-10 раз
Продолжитель- ность бега без перерыва	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
ЦВЕТ ЛИЦА	НЕБОЛЬШОЕ ПОКРАСНЕНИЕ	ЗНАЧИТЕЛЬНОЕ ПОКРАСНЕНИЕ
ВЫРАЖЕНИЕ ЛИЦА	СПОКОЙНОЕ	НАПРЯЖЕННОЕ
НА ЛИЦЕ ПОТООТДЕЛЕНИЕ	НЕЗНАЧИТЕЛЬНОЕ	ВЫРАЖЕННОЕ
ДЫХАНИЕ	НЕСКОЛЬКО УЧАЩЕННОЕ	РЕЗКО УЧАЩЕННОЕ
ДВИЖЕНИЯ	БОДРЫЕ, ЗАДАНИЯ ВЫПОЛНЯЕТ ЧЕТКО	НЕУВЕРЕННЫЕ, НЕЧЕТКИЕ, ПОЯВЛЯЮТСЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. ВОЗБУЖДЕНИЕ И ЗАТОРМОЖЕННОСТЬ
САМОЧУВСТВИЕ	ХОРОШЕЕ, ЖАЛОБ НЕТ	ЖАЛОБЫ НА УСТАЛОСТЬ, ОТКАЗ ОТ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЯ