

# Утренняя гимнастика в ДОУ Старшая группа



# Роль зарядки в образовательном процессе

Утренняя гимнастика (зарядка, гигиеническая гимнастика) представляет собой комплекс физических нагрузок в игровой форме, составляющий часть двигательного режима воспитанников детского сада, который помогает укреплять, сохранять и совершенствовать физическую форму, а также способствует успешному началу рабочего дня и организации последующих видов деятельности.



# Цели и задачи организации утренней гимнастики

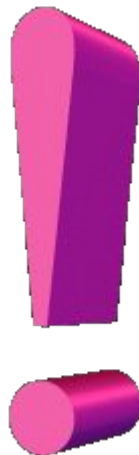
В работе с детьми старшей группы целями подготовки и проведения утренней гимнастики является:

- совершенствование двигательных навыков (бега, прыжков, приседаний);
- проведение профилактических мер, направленных на предотвращение развития плоскостопия, нарушений осанки;
- выработка красиво ходить;
- закрепление умения соотносить свои движения с темпом и ритмом, в которых работают товарищи;
- воспитание основ культуры здоровья, связанных с осознанием его ценности;
- приобщение к занятиям спортом (многие ребята старшего дошкольного возраста пробуют свои силы в занятиях любительским или профессиональным спортом);
- воспитание трудолюбия, целеустремлённости, дисциплинированности, а также поощрение самостоятельности.



# Условия для организации зарядки в старшей группе

1. Утренняя гимнастика проводится ежедневно перед завтраком;
2. Длительность комплекса физических упражнений в старшей группе составляет от 8 до 10 минут;
3. В зимний период и в плохую погоду зарядка проводится в спортивном или музыкальном зале, в летние дни гимнастика организуется на улице.;
4. При проведении гимнастики в помещении, его необходимо предварительно проветрить и позаботиться о том, чтобы температура воздуха не превышала отметку в 16 градусов;
5. За подготовку и проведение утренней гимнастики отвечает либо воспитатель, либо инструктор по физическому воспитанию. Последний назначается ответственным в случае, если зарядка проводится на улице. Такое распределение ролей связано ещё и с тем, что на площадке утренняя зарядка обычно организуется сразу для нескольких групп;
6. Дети и педагог обязательно должны быть одеты в спортивную одежду. Малыши надевают шорты и футболки или спортивные костюмы в зависимости от погоды. Волосы у девочек и педагога обязательно должны быть подвязаны.
7. В утренний блок включается 5–6 упражнений общеразвивающего характера, которые проводятся из разных исходных положений с привлечением спортивного инвентаря (мячей, скакалок, обручей и пр.), а также без предметов.
8. На отработку одного комплекса отводится около недели. Каждое упражнение выполняется в 3–4 подхода.



9. Для поддержания положительного настроения нужно чередовать разные виды физических упражнений. На них остановимся позже.

10. Дети принимают активное участие в процессе подготовки инвентаря для зарядки (мячей, обручей и пр.)

11. Роль педагога при проведении зарядки меняется в сравнении с младшими и средней группами. Теперь взрослый остаётся на позиции наблюдателя, который показывает упражнения только в первый-второй день освоения комплекса. Затем к демонстрации необходимо подключать ребят, хорошо усвоивших движения. Время, которое таким образом освободилось, педагог тратит на осуществление индивидуального подхода, в частности, напоминания отдельным малышам о правильном дыхании, последовательности движений и т.д.

12. Задания в зарядке должны быть представлены по мере возможности в игровой форме и в сопровождении рифмовок, песенок



# Приемы для проведение зарядки

- Поскольку зарядка является полноценной частью образовательного процесса, то при её подготовке и проведении педагог пользуется стандартным набором из четырёх групп приёмов.
- **Словесные приемы**
- В старшем дошкольном возрасте слово становится основным средством воздействия на ребёнка, оставив позади даже зрительный канал восприятия. Ребята 5–6 лет учатся составлять цельные, логичные монологические высказывания, активно включаются в диалог, поэтому речь взрослого для них представляет своего рода образец, модель для подражания

## Объяснение

Как уже было сказано, педагог вдаётся в детальное описание порядка выполнения упражнения только в первый-второй день знакомства с комплексом. Затем взрослый призывает самих детей вспоминать, что за чем выполняется. При этом даже в те первые 1–2 дня объяснения нужно строить логично, используя конкретные понятия, простые синтаксические конструкции и доступную для понимания малышами лексику



## □ Группа наглядных приёмов

- Несмотря на то, что в старшем дошкольном возрасте при проведении зарядки наглядность не играет столь важной роли, как, например, в средней группе, иллюстрации к комплексам в работу включать всё равно стоит: детям так будет проще воспринимать порядок выполнения действий. То же самое можно сказать и о демонстрации: личный пример педагога — это лучший способ добиться от малышей правильности выполнения упражнения. **Постепенно демонстрацию стоит оставлять за ребятами, которые успешно освоили выполнение того или иного движения.**





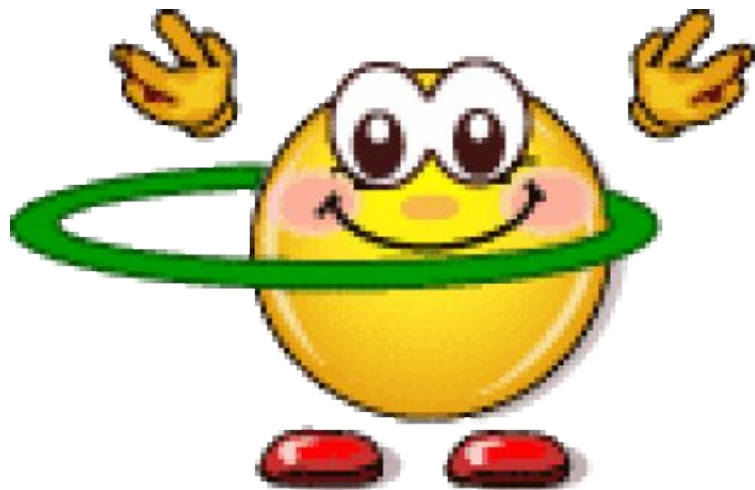
# Структура утренней зарядки

- Как любое физкультурное мероприятие, утренняя гимнастика начинается с разминки и заканчивается восстановительными упражнениями.
- Утренняя гимнастика состоит из 3 частей:
- Вводная
- Основная
- Заключительная



# Пример комплекса зарядки в старшей группе

Этап ( музыкальное сопровождение)



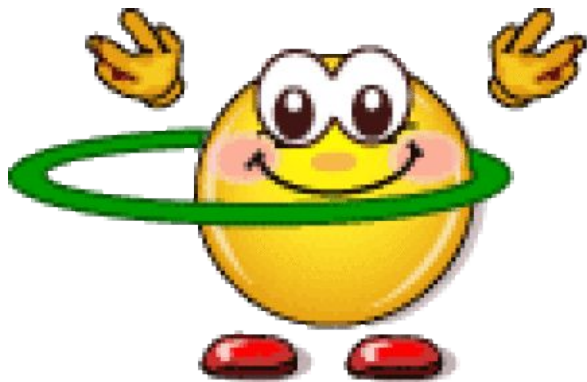
Содержание

1. Построение и ходьба обычная по одному.
2. Корректирующая ходьба с различными положениями рук; ходьба на носках – руки вверх, ходьба на пятках – руки в стороны, ходьба на внешней стороны стопы – руки на поясе.
3. Подскоки
4. Бег в умеренном темпе
5. Ходьба с высоким подниманием коленей.
6. Ходьба обычная с перестроением в 3 звена.

1. И.п: ноги на ширине плеч, руки на поясе.
2. Наклон головы вправо , плечи поднять.
3. И.п.
4. Наклоны головы в лево, плечи отпустить.
5. И.п.
6. Повторить 6 раз.

Основная

1. И.п. ноги на ширине плеч, руки прямые перед поясом.
2. Правую руку отвести в сторону.
3. Вернутся в И.п
4. То же влево.
5. И.п
6. Руки вверх, ноги на носки;
7. И.п
8. Наклон туловища вниз, руки вниз.
9. Повторить 2 раза
10. Прыжком поставить ноги врозь.



## Заключительный этап

1. И.п: ноги на ширине плеч, руки перед грудью, правая перед левой, взмахи над головой 4 раза.
2. И.п – ноги на ширине плеч. Руки в стороны.
3. Согнуть руки в локтях перед грудью.
4. И.п. - 2 раза.
5. Повторить 2 раза.

1. Перестроение в колонну по одному, обычная ходьба, с выполнением задания для рук: руки вперёд, руки вверх; руки в стороны, руки вниз.
2. Боковой галоп, руки на поясе.
3. Ходьба широким шагом.
4. Ходьба обычная с перестроение в круг.
5. И. п. Сидя на пятках. Руки свободные.
6. Встать на колени, руки вверх, посмотреть на руки.
7. Прогнуться.
8. Повтор 3 раза



И. п.: сидя на пятках, руки свободные:  
«Вот у нас игра какая: Хлоп, ладошка  
(хлопки в ладоши)  
Хлоп другая!  
Правой, правой ладошкой  
(похлопывания по левой руке от плеча к  
кисти)  
Мы пошлёпаем немножко. А потом  
ладошкой левой (похлопывания по  
правой руке)  
Ты хлопки погромче делай.  
А потом, потом, потом (лёгкое  
похлопывание по щекам)  
Даже щёчки мы побьём. Вверх ладошки!  
Хлоп! Хлоп! (хлопки над головой) По  
коленкам! Шлёп! Шлёп! (хлопки по  
коленям)  
По плечам себя похлопай, (хлопки по  
плечам)  
По бокам себя пошлёпай. (хлопки по  
бокам)  
Можем хлопнуть за спиной. (хлопок за  
спиной) Хлопаем перед собой! (хлопок  
перед грудью) Справа — можем!  
Слева — можем!  
И крест-накрест руки сложим!  
(поколачивание по груди справа, слева)  
И погладим мы себя.  
Вот какая красота (поглаживание по  
рукам, груди, бокам, спине, ногам)»

