

**Государственное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
детский сад №12 общеразвивающего вида  
с приоритетным осуществлением  
деятельности по художественно-  
эстетическому развитию детей  
Калининского района Санкт-Петербурга**

***Семёнова Елена  
Вячеславовна  
2017 год***

**Методика  
проведения  
игровой  
тренировки  
с элементами  
гимнастики**



# Значение утренней гимнастики

Перед утренней гимнастикой стоят совершенно особенные задачи, а именно: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Эта полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь.

Утренняя гимнастика позволяет организованно начать день в детском саду, способствует четкому выполнению режима дня.

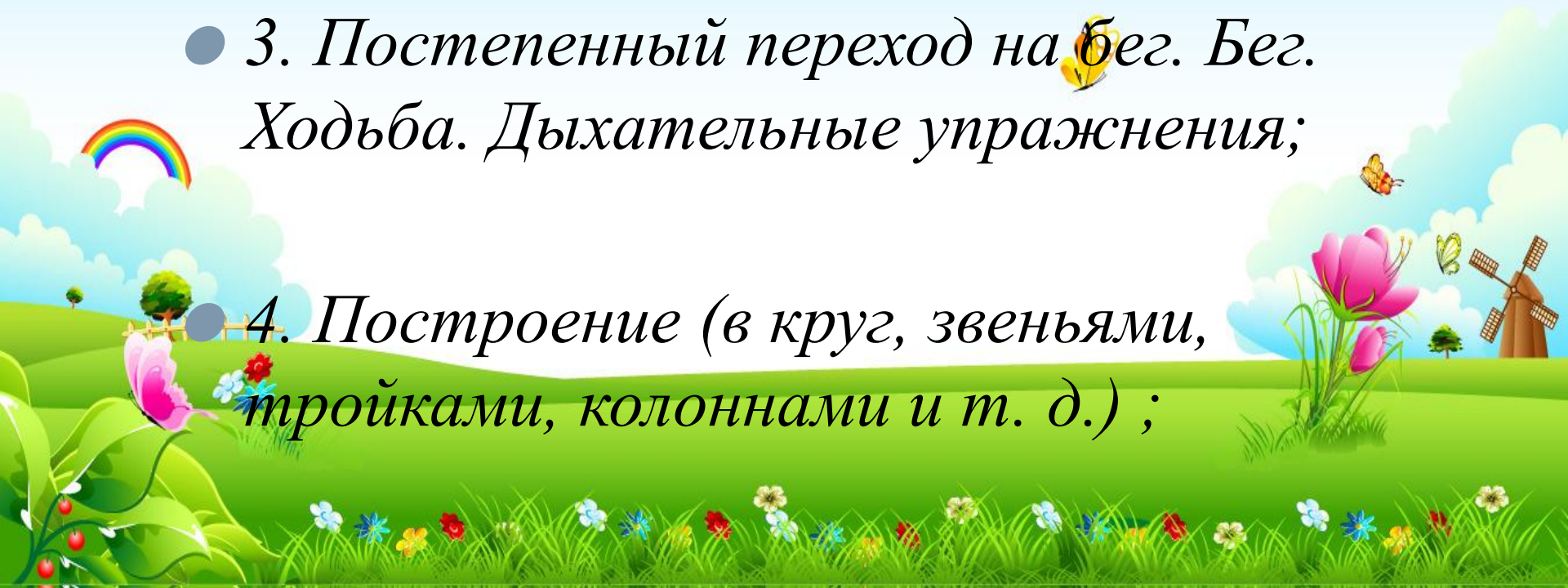
# *Структура и содержание утренней гимнастики*

- ❖ **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**
- ❖ **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**
- ❖ **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**



# *Вводная часть*

- *1. Построение;*
- *2. Различные виды ходьбы;*
- *3. Постепенный переход на бег. Бег. Ходьба. Дыхательные упражнения;*
- *4. Построение (в круг, звеньями, тройками, колоннами и т. д.) ;*



# Основная часть

*ОРУ (общеразвивающие упражнения)*

- - *упражнения для мышц рук и плечевого пояса;*
- - *упражнения для мышц туловища;*
- - *упражнения для мышц нижних конечностей;*
- - *упражнения в положении сидя и лёжа;*
- - *прыжки*

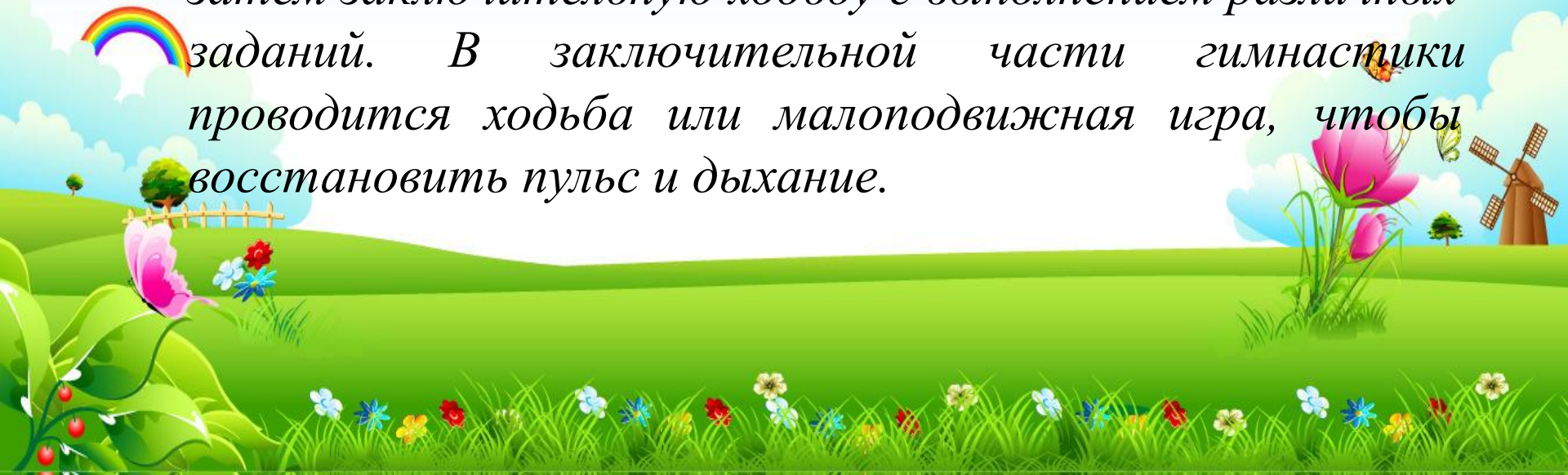


# Заключительная часть

- *Ходьба*
- *Дыхательные упражнения*



*После выполнения всех обще развивающих упражнений дети младшего возраста выполняют прыжки или бег, переходящие в заключительную ходьбу. Дети старшего возраста выполняют прыжки в сочетании с бегом, затем заключительную ходьбу с выполнением различных заданий. В заключительной части гимнастики проводится ходьба или малоподвижная игра, чтобы восстановить пульс и дыхание.*





Возраст	Продолжительность	Кол-во ОРУ	Дозировка
3-4	6 мин.	4-5	6 раз
4-5	7-8 мин.	5-6	6-7 раз
5-6	8-10 мин	6-8	7-8 раз
6-7	10-12 мин.	8-12	8-10 раз
7-12	10-12 мин.	12-14	10-12 раз



## *Подбор упражнений, составление комплексов*

- **Один и тот же комплекс повторяется в течение двух недель.**
- **Проведение комплексов необходимо чередовать с пособиями и без пособий.**
- Детям первой и второй младших групп дают упражнения с флажками, погремушками, кубиками.
- В средней группе – с флажками, кубиками, ленточками, обручами малого размера, палками, круговой веревкой.
- Дети старшего возраста должны уметь проделывать упражнения с разными пособиями: с обручами, гимнастическими палками, мячами разного размера, скакалками, круговой веревкой, ленточками.
- Включение упражнений для формирования осанки детей и укрепления стопы обязательно.
- Обычно комплекс общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики берется из физкультурных занятий, упражнения подбираются из числа рекомендованных программой и методическими пособиями

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



***Расстановка, раздача предметов, сбор и уборка не должны занимать много времени. В дошкольных учреждениях применяются следующие 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 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:*

- Воспитатель собирает предметы, подставляя корзину, ящик.
- 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. Выбор приема раздачи и сбора предметов обуславливается возрастными особенностями детей, а также их подготовленностью.

- Таким образом, 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!



# 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.)

# Обучение общеразвивающим упражнениям.


- В группах детей раннего возраста общеразвивающие упражнения выполняются с помощью воспитателя. В этих группах широко используются имитации и зрительные ориентиры.



- **В первой младшей группе** воспитатель сначала называет новое упражнение, затем предлагает детям принять нужное исходное положение. По ходу объяснения воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми. Дети стараются подражать правильному образцу. Объяснения, указания усиливают действие показа (образца). Воспитатель предлагает детям занять исходное положение, добивается сходства с образцом (только в основных элементах). По ходу выполнения упражнения воспитатель подбадривает детей, положительно оценивает их старание. Давая общие указания, учитывая типичные ошибки, воспитатель много внимания уделяет отдельным детям. И в младшем возрасте освоению общеразвивающих упражнений помогают имитации, зрительные ориентиры (дотянуться до кубика, предметы (приседание, держась за спинку стула; наклоны, сидя на гимнастической скамейке) .

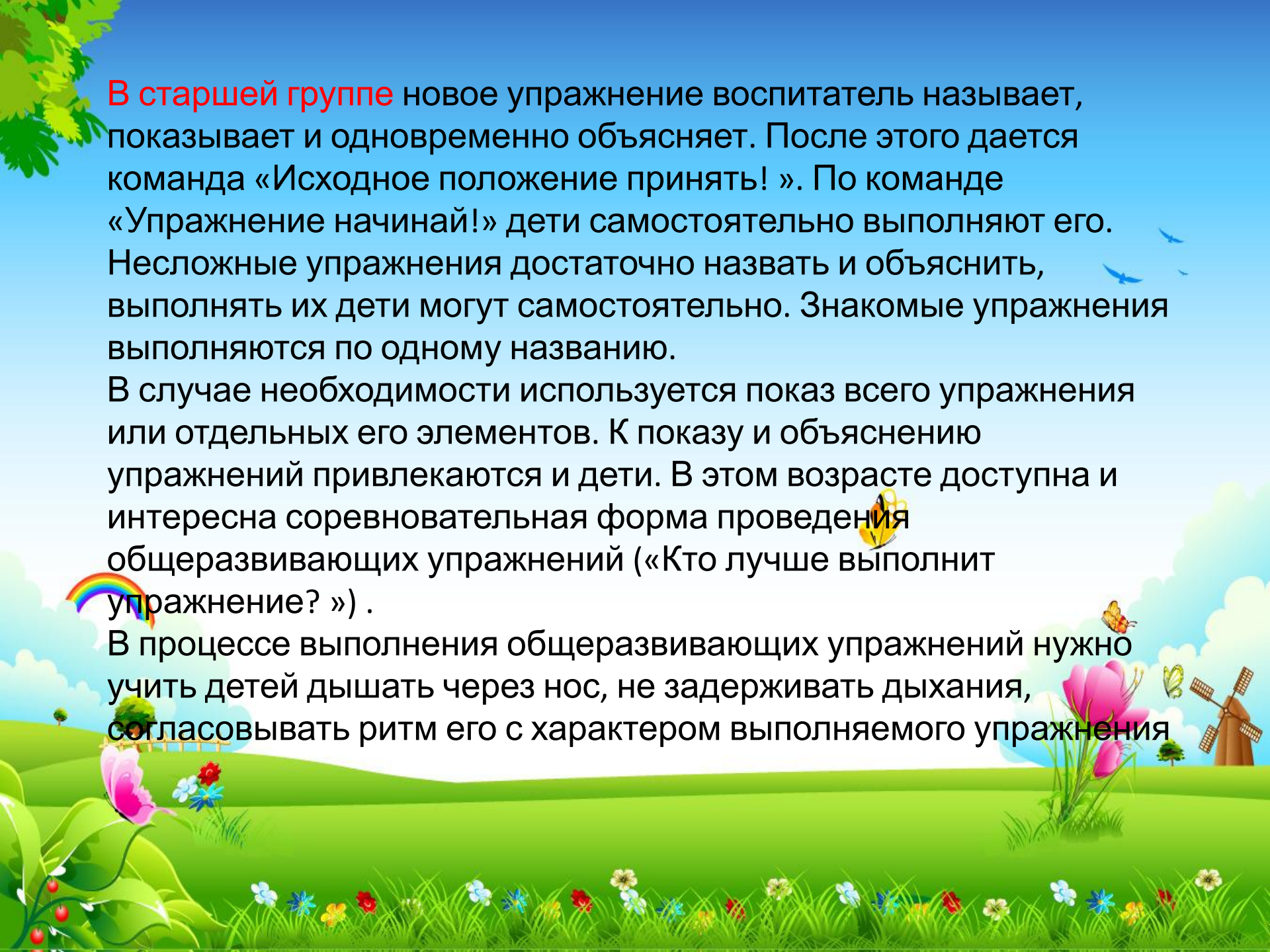


- **Во второй младшей группе** воспитатель продолжает добиваться сходства с образцом (в общих чертах, следит за соблюдением направления, амплитуды, способа выполнения упражнения. *И в этой группе воспитатель делает упражнения вместе с детьми, но уже в меньшей степени (2-3 раза, затем только наблюдает за качеством выполнения упражнения детьми и делает необходимые указания).*



**В средней группе** новое упражнение воспитатель сначала называет, затем показывает. Потом еще раз показывает и объясняет. Затем по команде «Исходное положение принять!» дети принимают исходное положение, по команде «Упражнение начинай (начали)!» самостоятельно выполняют его.

В начале обучения выполнение сопровождается указаниями, обозначающими части (элементы) упражнения (например, присели, колени в стороны; встали, спина прямая). После указания сочетаются со счетом (например, «раз» присели, «два» встали, спина прямая). В дальнейшем упражнения выполняются только под счет («раз», «два»). Если некоторые дети делают ошибки, воспитатель, не прекращая упражнения всеми детьми, подходит к ребенку и помогает ему выполнить движение правильно (при приседании выпрямить спину). В средней группе повышаются требования к четкости исходного положения, правильного выполнения не только основных, но и второстепенных элементов упражнения (не гнуть ноги в коленях) .



**В старшей группе** новое упражнение воспитатель называет, показывает и одновременно объясняет. После этого дается команда «Исходное положение принять! ». По команде «Упражнение начинай!» дети самостоятельно выполняют его. Несложные упражнения достаточно назвать и объяснить, выполнять их дети могут самостоятельно. Знакомые упражнения выполняются по одному названию.

В случае необходимости используется показ всего упражнения или отдельных его элементов. К показу и объяснению упражнений привлекаются и дети. В этом возрасте доступна и интересна соревновательная форма проведения общеразвивающих упражнений («Кто лучше выполнит упражнение? ») .

В процессе выполнения общеразвивающих упражнений нужно учить детей дышать через нос, не задерживать дыхания, согласовывать ритм его с характером выполняемого упражнения

# *Условия проведения утренней гимнастики*

С весны и до поздней осени утреннюю гимнастику проводят на открытом воздухе на площадке, а в дождливую погоду – на террасе. В зимнее время (в снегопад, гололедицу, сильный мороз, усиленный ветер и др.) для проведения утренней гимнастики используют физкультурный зал или групповую комнату, температура воздуха которой не должна превышать 16 градусов С. Перед занятиями помещение хорошо проветривают и проводят влажную уборку.

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**



**ДО НОВЫХ  
ВСТРЕЧ!**

