

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ

Подготовила: инструктор по  
физической культуре МАДОУ МО «СГО»  
д/с №9 «Улыбка»  
Кучинская О.Н.

# ВИДЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

- ⊙ традиционная с использованием ОРУ;
- ⊙ игрового характера (2-3 игры разной степени интенсивности или 5-7 упражнений имитационного характера;
- ⊙ с использованием полосы препятствий;
- ⊙ с использованием простейших тренажеров;
- ⊙ утренняя гимнастика с музыкально-ритмическими движениями.

# ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

- ⦿ во второй младшей группе— 5—6 мин;
- ⦿ в средней группе — 6—8 мин;
- ⦿ в старшей группе— 8—10 мин;
- ⦿ в подготовительной к школе группе — 10—12 мин.

# ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

- Вводная часть: для предупреждения плоскостопия 2-3 вида корригирующей ходьбы, 1 вид бега. Построение для выполнения ОРУ.
- Основная часть: упражнения, укрепляющие мышцы плечевого пояса, рук и спины; упражнения для укрепления мышц туловища и ног; прыжки.
- Заключительная: дыхательные упражнения; игры малой подвижности; релаксационные упражнения; ходьба на месте или с продвижением вперед.

# ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ

- Один комплекс используется 10-14 дней, с последующей заменой 2-3 новых упражнений.
- Общеразвивающие упражнения выполняются из разных исходных положений тела: стоя, сидя, лежа (на спине, животе).
- Педагог выполняет движения, стоя перед группой, зеркально, что облегчает занимающимся копировать упражнения.
- На протяжении всей утренней гимнастики педагог неоднократно привлекает детей к их выправке, осанке, напоминает о дыхании, оказывает физическую помощь отдельным детям, делает указания, подбадривает.

# МЛАДШАЯ ГРУППА (3-4 ГОДА)

- Непрерывный бег: 10-20 сек.
- Построение: в круг, в рассыпную
- Кол-во упражнений: 4
- Повторений: 4-5
- Особенности использования терминологии: имитационный характер упражнений, проводятся в игровой форме. Показ упражнения педагог сопровождает пояснениями, обращает внимание детей на направление движения (вытянули руки вперед - показали ладошки, подняли руки вверх, потянулись к солнышку, идем как лошадки, прыгаем как зайки)

# СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5 ЛЕТ)

- Непрерывный бег: 20-25 сек.
- Построение: в круг, в колонну по два по три.
- Кол-во упражнений: 4-5
- Повторений: 5-6
- Особенности использования терминологии:

I половина года: пояснение сочетаются с наглядностью, упражнения носят имитационный характер; техника упражнения предварительно не объясняется. Педагог сразу выполняет действие и проговаривает направление движения: «Руки вперёд, в стороны, вверх, опустили»

II половина года: вводятся указания (примите и. п., выполняйте упражнение, как я, закончить упражнение...)

# СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 ЛЕТ)

- **Непрерывный бег: 25-30 сек.**
- **Построение: в колонну по два, по три.**
- **Кол-во упражнений: 5-6**
- **Повторений: 6-8**
- **Особенности использования терминологии: команды. Педагог добивается точности положения тела, четкого соблюдения направлений движений, умения выполнять упражнения в соответствии со счетом или с темпом музыкального сопровождения. Пояснение упражнения сочетается с наглядностью лишь в первые дни освоения комплекса. К показу воспитатель широко привлекает детей, хорошо владеющими данными движениями.**



# ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

- **Непрерывный бег: 30-40 сек.**
- **Построение: в колонну по два, по три.**
- **Кол-во упражнений: 6-8**
- **Повторений: 8-10**
- **Особенности использования терминологии: детей приучают проявлять высокую самостоятельность в выполнении упражнений. От ребенка 7 года следует требовать хорошего качества движений, он должен занимать четкие исходные и промежуточные положения, сохранять заданные позы, совершать движения с определенным напряжением.**