

***Утренняя гимнастика, принципы ее организации и методика проведения***

Рябчикова Т.Н.

Воспитатель МБДОУ д/с №49 «Березка»

***Растить детей здоровыми, сильными  
жизнерадостными – задача каждого  
дошкольного учреждения***

В первые годы жизни самостоятельная двигательная активность ребенка постоянно увеличивается, упущенное же в этом возраст дальнейшем с



# Особенности анатомо-физиологического развития ребенка

- ◆ Параллельное развитие мышечной, нервной систем, увеличение массы скелетных мышц, суставов, хрящевых тканей.
- ◆ Отсутствие устойчивых изгибов позвоночника (появляются к 4 годам)
- ◆ Несформированность свода стопы (уплощенная стопа)
- ◆ Поверхностное дыхание (дыхательная мускулатура не сформирована)
- ◆ Работа сердца находится в тесной взаимосвязи с развитием мышц

## **Психо-физиологические особенности детей 2-3 лет**

- ◆ Слабость тормозных процессов и склонность к возбуждению
- ◆ Конкретное мышление – они лучше понимают то, что видят
- ◆ Отсутствие координации и четкости в выполнении действий
- ◆ Неустойчивость психики и формирование произвольных движений, которые образуются путем подражания
- ◆ Закрепление условных связей между названием действия (словом) и действием (игрой)
- ◆ Правильно организованная работа по двигательной активности влияет на активизацию зрения, слуха, мелкой моторики и мышлений ребенка

# *Эмоциональная насыщенность занятий*

- ◆ Подражание рождает эмоции, которые активизируют ребенка
- ◆ Освоение движений, развитие речи ребенка и расширение словаря активной речи
- ◆ Закрепление условных связей между словами, движением и образом

## *Факторы повышения эффективности обучения*

- ◆ Поддержка и помощь во время занятий
- ◆ Побуждение ребенка к самостоятельному проявлению волевых усилий для достижения цели
- ◆ Проведение систематических занятий, учитывая принцип последовательности заданий (от легких к более трудным)
- ◆ Обучение движениям - воспитательный процесс приучения детей активно выполнять задания, заинтересованности, выдержки, самостоятельности

## *Утренняя гимнастика (зарядка)*

- ◆ Комплекс несложных физических упражнений выполняемых ежедневно утром после сна
- ◆ Состоит из комплекса специально подобранных физических упражнений на важнейшие группы мышц
- ◆ Направлена на решение оздоровительных задач
- ◆ Способствует укреплению костно-мышечного аппарата и развитию систем жизнеобеспечения организма
- ◆ Воспитывает привычку к регулярным занятиям и формирует психические качества ребенка

# Структура утренней гимнастики

## Вступительная часть

- ◆ Построение
- ◆ 2-3 вида ходьбы
- ◆ 1-2 вида бега
- ◆ Упражнение на внимание (шарлоттский квадрат) имитационный характер
- ◆ Ходьба и построение для





## *Основная часть (ОРУ)*

- ◆ Упражнения на дыхание, для мышц рук и плечевого пояса
- ◆ Упражнения для мышц туловища
- ◆ Для ног и туловища
- ◆ Комбинированные
- ◆ Прыжки с чередованием ходьбы
- ◆ Упражнение на дыхание

## *Заключительная часть*

- ◆ Ходьба в медленном темпе
- ◆ Хороводы и элементы подвижных игр
- ◆ Стихи и четверости



## *Подбор упражнений для утренней гимнастики*

- ◆ Строевые упражнения (построение в круг, в пары, друг за другом, подгруппами, всей группой)
- ◆ Общеразвивающие упражнения (для рук и плечевого пояса, пояса, туловища и ног)
- ◆ Ходьба (с выполнением поднимания коленей, широким шагом, бег, прыжки) используются для укрепления сердечно-сосудистой, дыхательной систем

## *Основные правила при выполнении утренней гимнастики*

- ◆ Гимнастику необходимо проводить в одно время
- ◆ Занятия следует проводить натощак, прополоскав рот
- ◆ Выполнение упражнений сочетать с воздушным закаливанием
- ◆ Правильно и точно выполнять каждое упражнение, с достаточным напряжением мышц и бодрым телом
- ◆ Следить за правильностью дыхания, не задерживать дыхание, дышать через нос полной грудью
- ◆ Сложность и физическая нагрузка повышается постоянно

## *Методика проведения утренней гимнастики*

- ◆ Во время проведения занятий обеспечивать правильную физическую, психологическую и эмоциональную нагрузку
- ◆ Использовать знакомые детям упражнения и команды
- ◆ Сочетать различные виды ходьбы для профилактики плоскостопия
- ◆ Следить за положением тела и работой ног при ходьбе, беге, своевременно исправлять ошибки не прекращая занятия
- ◆ Продолжительность бега без перерыва для младшего возраста 10-20с, для среднего 20-25с, для старшего 25-30с, для детей 6 лет 30-40с(эти нормы могут меняться в зависимости от состояния здоровья и уровня подготовленности)

## ***Требования к подбору и последовательности выполнения общеразвивающих упражнений***

- ◆ Упражнение для мышц рук и плечевого пояса
- ◆ Упражнения, укрепляющие мышцы туловища и ног
- ◆ В конце бег в чередовании с прыжками и ходьбой и упражнениями для плечевого пояса и рук
- ◆ Количество упражнений и дозировка с учетом возраста и физической подготовленности (3-4, 4-5, 5-6 итд.)
- ◆ Выполнение упражнений из различных исходных положений тела (стоя, сидя, лежа) и контроль за положением тела, поддержания осанки, правильность дыхания

## Особенности проведения утренней гимнастики на площадке и в смешанной группе

- \* Подбор упражнений и нагрузки в зависимости от погоды и температуры воздуха
- \* Наличие у детей необходимой одежды и обуви
- \* При небольшой разницы в возрасте зарядку можно проводить одновременно
- \* При разнице в возрасте 3 и более лет занятия надо проводить отдельно

Регулярное выполнение комплексов утренней гимнастики, разработанных с учетом закономерностей развития и функционирования организма и индивидуальных особенностей конкретного ребенка, позволяют подготовить организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, сформировать достаточный уровень готовности к обучению в школе.



**Спасибо за  
внимание!**