

# «Построение и методика проведения утренней гимнастики в разных возрастных группах»

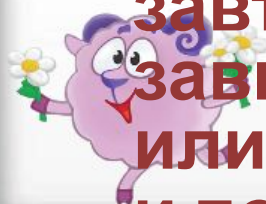
Подготовила:  
старший  
воспитатель  
Николаева С.И.



г. Нелидово Детский сад №1  
2013г.

Утренняя гимнастика – это комплекс упражнений, который настраивает, заряжает весь организм человека положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день в целом, приводит ребенка в бодрое состояние, активизирует и содействует переходу к более интенсивной деятельности.

Условия, место и время проведение гимнастики: проводится ежедневно до завтрака, в течение от 5 и до 12 минут (в зависимости от возраста детей) на воздухе или в помещении (зависит от экологических и погодных условий).





**Утренняя гимнастика направлена на решение оздоровительных задач, способствует укреплению костно - мышечного аппарата, развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, создает бодрое, жизнерадостное настроение , воспитывает привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями.**



Для создания в группе эмоционально-комфортного климата, утреннюю гимнастику проводят, используя разнообразные формы ее организации:

### Варианты проведения утренней гимнастики

- традиционная с использованием ОРУ
- игрового характера (2-3 игры разной степени интенсивности или 5-7 упражнений имитационного характера «бабочки летают», «туристы в лесу»).
- С использованием полосы препятствий
- С включением оздоровительных пробежек
- С использованием простейших тренажеров
- утренняя гимнастика с музыкально-ритмическими движениями;

Один комплекс используется в течение одной двух недель, в зависимости от сложности упражнений и возраста детей .

Одежда для утренней гимнастики должна быть изготовлена из натуральных, легких, гигроскопичных материалов, на ногах - удобная обувь или носки. Можно заниматься и босиком.



# Построение утренней гимнастики

1 часть – вводная: различные виды ходьбы в чередовании с бегом. После ходьбы и бега дети перестраиваются для выполнения ОРУ (в рассыпную, в круг, в шеренгу, колоннами т.д.)

2 часть – ОРУ в соответствии с планом и возрастом детей.

3 часть – перестроение, ходьба, даются прыжки и более интенсивный бег, бег с изменением темпа.

Заканчивается утренняя гимнастика ходьбой с различными положениями рук, возможна дыхательная гимнастика или стихи, в которых подчеркивается значение утренней гимнастики.



## Подбор упражнений для утренней

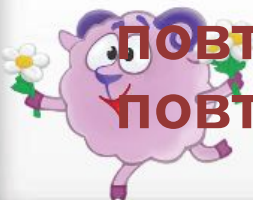
### ГИМНАСТИКИ.

- Используются общеразвивающие, строевые упражнения и основные движения.
- Общеразвивающие упражнения подбираются таким образом, чтобы одновременно оказывали влияние на крупные (рук и плечевого пояса туловища и ног) и мелкие мышцы шеи, кисти, пальцев рук, стопы). Упражнения могут выполняться без предметов, с предметами и на предметах, из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа).
- Основные движения (ходьба с высоким подниманием колен, широким шагом, бег, прыжки) используются для укрепления сердечно-сосудистой, дыхательной систем.
- Для правильного размещения детей применяются строевые упражнения (построение, перестроение, повороты, размыкания и смыкания). Один комплекс дети могут выполнять две недели, а могут неделю с предметами, неделю без предметов.



# Методика проведения утренней гимнастики

Моторная плотность утренней гимнастики должна быть высокой, поэтому на объяснение и показ упражнений, на раздачу физкультурного инвентаря и перестроения отводится минимальное время. Физическая нагрузка возрастает за счет увеличения количества повторений каждого движения, темпа их выполнения. В первой младшей группе длительность ее составляет 4-5 мин., 3-4 ОРУ, 4-5 повторов; во второй младшей группе – 5-6 мин., 5-6 ОРУ, 5-6 повторов; в средней – 6-8 мин., 6-7 ОРУ, 5-6 повторов; в старшей 8-10 мин., 6-8 ОРУ, 5-8 повторов.



- В начале года детей первой младшей группы перед выполнением упражнений не строят: они ходят, бегают стайкой, в рассыпную. В дальнейшем детей строят в шеренгу.
- Для выполнения общеразвивающих упражнений детей младшего возраста строят в круг, в рассыпную; со средней группы обычно перестраивают в колонну по два, по три. При таком построении воспитателю легче наблюдать за качеством выполнения упражнений, обращать внимание на правильную осанку.





- Целесообразно в начале и в конце утренней гимнастики для предупреждения плоскостопия давать разные виды **ходьбы** (обычная ходьба, на носках, пятках, наружных краях стоп).
- Полезно менять скорость **ходьбы** – от медленной до быстрой, от быстрой до медленной (с ускорением и замедлением).
- Нужно следить, чтобы дети при ходьбе не шаркали ногами, не раскачивались, голову держали прямо, дышали через нос.
- При проведении ходьбы с высоким подниманием колен используется имитация («пешадки, цапли, ходьба по глубокому снегу»)





**Бег на утренней гимнастике в младших группах сначала проводится стайкой, в рассыпную, а потом в колонне по одному, как на месте, так и с продвижением в разных направлениях продолжительность бега без перерыва постепенно увеличивается:**



**для младшего возраста она составляет 10-20 сек, для среднего 20-25 мин, для старшего 25-30 мин**





**В утреннюю гимнастику  
включаются разные виды прыжков:  
прыжки на одной и двух ногах на  
месте, с продвижением в разных  
направлениях (вперед, назад, в  
стороны, по кругу), прыжки могут  
чередоваться с ходьбой  
(повторяются сочетания 3-4 раза.**

**Для детей старшего возраста  
количество прыжков доводится до  
25-30.**



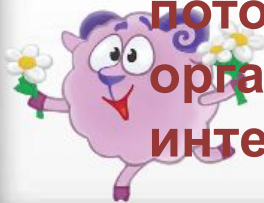


**В младших группах применяется имитация «зайчики», «мячики»**

**ОРУ подбираются в следующей последовательности: сначала даются упражнения для мышц рук и плечевого пояса, после для мышц туловища и ног.**

**Для детей первой младшей группы рекомендуется 3-4 упражнения, для второй младшей 4 упражнения, средней 4-5 упражнения, для старшей 5-6 упражнений. В первой и во второй младших группах упражнения повторяются 4-5 раз, в средней 5-6 раз, в старшей 6-8 раз, а более трудные – для мышц живота, спины -4-6 раз.**

**Упражнения могут выполняться в разном темпе, например: сначала 2-3 раза в среднем темпе, потом 3-4 раза в быстром, потом 2-3 раза в медленном. Это увеличивает нагрузку на организм, способствует развитию быстроты, увеличивает интерес детей к занятию.**



ОРУ выполняются из разных исходных положений тела: стоя, сидя, лежа на спине, животе).

- *Упражнения для рук плечевого пояса* детьми младшего возраста выполняются из исходного положения узкая стойка ноги врозь, а старшего – основная стойка.
- *Упражнения для мышц туловища* в младшем возрасте проводятся из исходного положения узкая стойка ноги врозь, стойка ноги врозь, а в старшем – стойка ноги врозь, широкая стойка.
- *В упражнениях для ног* в младшем возрасте используется узкая стойка ноги врозь, а в старшем – основная стойка.

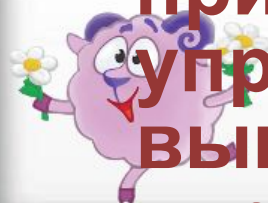


- В младших группах воспитатель выполняет общеразвивающие упражнения вместе с детьми. В средней группе он сначала называет упражнение, кратко объясняет (если нужно показывает), а затем подает команду если возникают ошибки то указания к их исправлению даются в ходе выполнения упражнения. Указания должны быть направлены на уточнения представления об элементах упражнения и способствовать правильному их выполнению. Этому помогает сочетание счета со словами, или даже замена счета конкретными словами (например, вместо «раз» воспитатель говорит «Присели, спина прямая»)
- В старшем возрасте дети могут выполнять упражнение по названию, но иногда и в старшей группе воспитатель делает упражнение вместе с детьми. Это сокращает время на напоминание и увеличивает физическую нагрузку на организм.

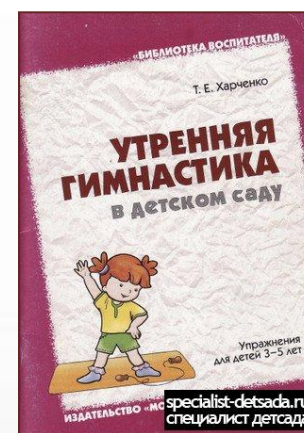
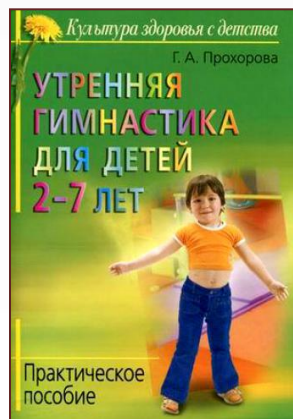




При выполнении общеразвивающих упражнений используется имитация во всех возрастных группах. Для детей младшего возраста комплексы построены в сюжетной форме (птички, бабочки, часики, самолеты). Во второй младшей группе подражают разным образам в одном комплексе. В средней группе имитация используется только при выполнении некоторых упражнений, а в старшей группе – для выполнения отдельных элементов упражнения.



# В работе можно использовать:





Спасибо за



Успехов в работе!

