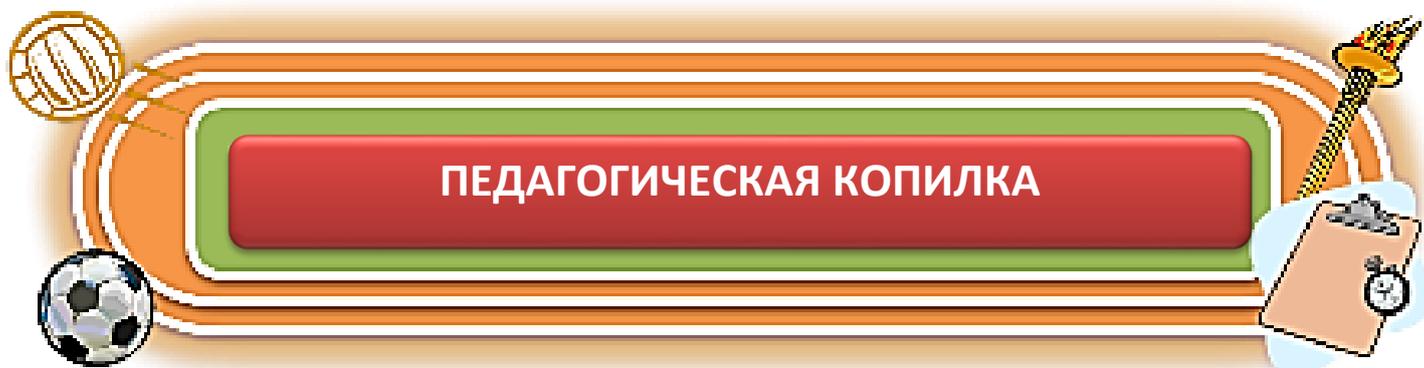


Автор-составитель:  
инструктор по физической культуре  
МАДОУ д/с № 13 «Сказка»  
г. Краснокаменск  
Ермолаева В.В.



## КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ

### « УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА, КАК ЧАСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ДОУ »

*Для чего нужна зарядка? –  
Это вовсе не загадка —  
Чтобы силу развивать  
И весь день не уставать.  
П. А. Синявский*

#### Содержание:

- ❖ Значение утренней гимнастики в жизни ребенка-дошкольника.
- ❖ Принципы построения и организации утренней гимнастики.
- ❖ Таблица: задачи утренней гимнастики в разных возрастных группах.
- ❖ Длительность проведения утренней гимнастики в разных возрастных группах.
- ❖ Структура и содержание утренней гимнастики.
- ❖ Условия для проведения утренней гимнастики.
- ❖ Виды утренней гимнастики.
- ❖ Памятка воспитателю: «Основные правила при организации и проведения утренней гимнастики»

#### ЗНАЧЕНИЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В ЖИЗНИ РЕБЕНКА-ДОШКОЛЬНИКА

**Утренняя гимнастика** - это комплекс упражнений на все группы мышц, не зря ее еще называют «Зарядкой». Она создает настрой на весь день: бодрое настроение, поднимает жизненный тонус, приводит организм ребенка в состояние работоспособности и позволяет настроиться на эффективную работу в течение всего дня. А если тренировка пройдет под музыку и в увлекательной форме, то и настроение будет на подъеме!

Гимнастика заряжает не только бодростью и энергией, но и чувством радости и удовлетворения. Это замечательное утреннее занятие является неотъемлемой частью

здоровье сберегающего процесса во всех дошкольных образовательных учреждениях нашей страны. Так же **утренняя гимнастика** является организующим моментом в режиме дня, приучает детей к определенной дисциплине, порядку.

Основной ее **целью** является: сохранение и укрепление физического и психического здоровья дошкольников, создание положительного эмоционального тонуса.

**Утренняя гимнастика** — часть режима двигательной активности детей. Она представляет собой комплекс физических упражнений для мышц и суставов. Зарядка для дошкольников часто дополняется элементами дыхательной гимнастики и пальчиковыми играми. Утренние упражнения могут сочетаться с приёмами закаливания. Кроме здоровьесберегающих функций, зарядка выполняет значимую роль в развитии психических процессов, коммуникативных способностей, расширении познавательных интересов, а так же является одним из инструментов воспитания всесторонне развитой личности.



### **Интересный факт!**

*Во время выполнения зарядки активно вырабатывается эндорфин — гормон радости. Он отвечает за хорошее настроение и блокирует негативные эмоции.*

## **ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

Принципы построения и организации утренней гимнастики обусловлены основными постулатами здоровьесберегающей педагогики:

**1. Принцип систематичности.** Оздоровительный эффект достигается с помощью систематического выполнения определенных двигательных заданий.

**2. Принцип умеренности.** Все упражнения желательно выполнять в умеренном темпе во избежание переутомления ребенка.

**3. Принцип доступности.** Упражнения и игры соответствуют физической подготовке дошкольников, объяснения и показ понятны.

**4. Принцип постепенности.** От простого упражнения к сложному. Нагрузка увеличивается и снижается так же постепенно, чтобы привести организм в относительно спокойное состояние.

**5. Принцип разнообразия.** Необходимо регулярно заменять уже знакомые упражнения на новые, чтобы поддерживать интерес ребенка к выполнению различных двигательных заданий.

**6. Принцип позитивности.** Эмоционально положительная окрашенность должна постоянно присутствовать во время проведения утренней гимнастики, если ребёнок не расположен к физической активности (болен, расстроен), его не принуждают заниматься.

## **ЗАДАЧИ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ**

<b>Область развития</b>	<b>Первая и вторая младшие группы (1,5–4 года)</b>	<b>Средняя группа (4–5 лет)</b>	<b>Старшая и подготовительная группы (5–7 лет)</b>
Физическое развитие	- Формирование и отработка двигательных навыков;	- Развитие двигательных навыков; - совершенствование	- Совершенствование двигательных навыков (бег, приседания, прыжки);

	<p>малыши учатся координировать движения, определять направление движений, ориентироваться в пространстве;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие мелкой моторики: включение пальчиковых игр в зарядку;</li> <li>- обучение правильному дыханию во время физической нагрузки;</li> <li>- формирование правильной осанки, красивой походки.</li> </ul>	<p>умения работать с различным инвентарём;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, плоскостопия;</li> <li>- повышение уровня физической выносливости: знакомые упражнения дети выполняют в большем количестве подходов, чем в младших группах.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- профилактика нарушений осанки и плоскостопия;</li> <li>- повышение работоспособности организма;</li> <li>- развитие статистического и динамического равновесия;</li> <li>- развитие координации движений и ориентировки в пространстве;</li> <li>- поддержание интереса детей к физической культуре и спорту.</li> </ul>
Психическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие зрительного восприятия и памяти: малыши повторяют движения воспитателя, запоминают их;</li> <li>- тренировка способности действовать по команде воспитателя.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствование зрительного восприятия и памяти: дети 4–5 лет учатся выполнять зарядку по плакатам, памяткам;</li> <li>- формирование навыка выполнять словесные инструкции (с частичным сохранением прямого показа);</li> <li>- развитие чувства ритма, способности импровизировать в заданном темпе.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование способности действовать по сигналу (взмах флажка, звук свистка);</li> <li>- развитие способности выполнять упражнения по словесным командам или графическим схемам.</li> </ul>
Нравственное развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Воспитание культуры здоровья, формирование понимания, почему нужно заботиться о своем теле;</li> <li>- привитие интереса к подвижным играм;</li> <li>- приобретение полезной привычки заниматься физкультурой;</li> <li>- приобщение малышей к совместной деятельности;</li> <li>- воспитание целеустремлённости, старательности, организованности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Поощрение стремления быть здоровым и сильным;</li> <li>- воспитание чувства товарищества;</li> <li>- стимулирование интереса к физкультуре и спорту.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Приобщение к здоровому образу жизни;</li> <li>- формирование интереса к спортивной жизни и достижениям страны;</li> <li>- укрепление волевых качеств: ответственности, стремления доводить начатое до конца.</li> </ul>

## ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ

Общая продолжительность утренней гимнастики (от сигнала к сбору до команды разойтись после гимнастики) определяется возрастом детей:

- ❖ в первой младшей группе — 4–5 минут;
- ❖ во второй младшей — 5–6 минут;
- ❖ в средней — 6–8 минут;
- ❖ в старшей — 8–10 минут;
- ❖ в подготовительной — 10–12 минут.

Темп утренней гимнастики высок. На демонстрацию движений, словесные инструкции, раздачу атрибутов отводится как можно меньше времени. Чем старше воспитанники, тем короче промежуток между упражнениями.

## СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Структура утренней гимнастики трехчастная: вводная, основная и заключительная части.

### Вводная часть

Вводная часть подготавливает организм к выполнению более сложных упражнений и как правило, начинается с ходьбы, которая воздействует на все мышечные группы, постепенно вовлекая в работу все системы организма.

Для того чтобы разогреть стопу, повысить ее гибкость, включается ходьба разными способами. Поскольку утренняя гимнастика является ежедневной формой работы, то целесообразно во время ходьбы разнообразить размещение детей в пространстве: использовать перемещение змейкой, зигзагообразно, двумя колоннами в разные стороны, по диагонали и т. д. Это позволит снять монотонность, однообразие занятий. После ходьбы может быть предложен непродолжительный бег в умеренном темпе. Чаще всего он используется, если дети вялы, сонливы или если в помещении прохладно. Бег сменяется ходьбой и перестроением для выполнения общеразвивающих упражнений.



### Основная часть

В основной части формируются двигательные навыки, развиваются физические качества, посредством выполнения комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ).

Общеразвивающие упражнения для утренней гимнастики подбираются в следующей последовательности расположения частей тела: сверху - вниз.

ОРУ выполняются из разных исходных положений тела: стоя, сидя, лежа, с использованием предметов и без них. Для проведения ОРУ с предметами нужно продумать порядок их раздачи и сбора, а так же построение детей, что бы они ни мешали друг другу.



В *старших группах* количество упражнения с предметами уменьшается, так как усложняются сами упражнения. Дети их могут выполнять самостоятельно по названию и по показу других детей.

В *средней группе* нужно сначала назвать упражнение, кратко объяснить его, если нужно показать, а потом давать команду на его выполнение.

В *младших группах* воспитатель выполняет ОРУ вместе с детьми.

Во время выполнения упражнений воспитатель внимательно наблюдает за каждым ребенком, оказывает помощь, делает указания, подбадривает. Особое внимание уделяется дыханию, положению туловища.

Упражнения должны выполняться в быстром темпе, а поэтому следует включать уже усвоенные движения, не требующие большого умственного напряжения. Важно, чтобы эти упражнения давались живо, интересно, бодро, под веселую музыку.

Эффективность воздействия физических упражнений достигается не столько за счет числа упражнений и количества повторений, сколько за счет качества выполнения.

Количество ОРУ, и их дозировка увеличивается с возрастом детей (см. таблицу).

<b>Возраст детей</b>	<b>Количество упражнений</b>	<b>Число повторений</b>
Младший	3-4	3-4 раз
II младший	4	4-5 раз
Средний	4-5	5-6 раз
Старший	5-6	6-8 раз
Подготовительный	6-8	8-12 раз

На протяжении всей утренней гимнастики педагог неоднократно привлекает детей к их выправке, осанке, напоминает о дыхании.

### **Заключительная часть**

Назначение заключительной части - снизить физическую нагрузку, привести ребенка в спокойное состояние.

В заключительной части проводится ходьба в умеренном темпе и игры малой подвижности для восстановления дыхания, включаются элементы здоровьесберегающих технологий, способствующие полноценному физическому развитию:

- ❖ упражнения на восстановление дыхания;
- ❖ пальчиковая гимнастика;
- ❖ упражнения для глаз;
- ❖ упражнения по профилактике плоскостопия;
- ❖ игровые упражнения с использованием элементов самомассажа.

Для восстановления дыхания можно использовать чистоговорки и скороговорки, что способствует развитию речи детей. Это благотворно влияет на развитие дыхательной системы детей, является профилактикой простудных заболеваний.



## **УСЛОВИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

Утренняя гимнастика проводится в просторном светлом помещении — в группе, музыкальном или спортивном зале. Помещение хорошо проветривается перед началом занятия. Педагог и воспитанники надевают удобную одежду и обувь, желательно

спортивную форму.

В тёплое время года утреннюю гимнастику рекомендуется проводить на свежем воздухе — на групповой площадке. Характер и интенсивность упражнений подбираются воспитателем в соответствии с температурным режимом и одеждой детей: чем холоднее на улице, тем активнее физическая активность.

Педагог следит за выполнением упражнений всех детей, в индивидуальном порядке исправляет технические ошибки в движениях. Воспитатель делает отдельное упражнение вместе с ребятами, когда чувствует необходимость в напоминании движений (например, по названию упражнения дети не вспомнили всех движений или путают порядок действий).

## ВИДЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Утреннюю гимнастику можно подразделить на 2 вида - традиционная и нетрадиционная.

**Традиционная гимнастика** имеет определенную структуру, в которую входят ее составные части: вводная, основная и заключительная части. В вводную часть входят: непродолжительная ходьба разного вида переходящая в бег, строевые упражнения. В основной - комплекс ОРУ с предметами или без. В заключительной части – упражнения на восстановление дыхания.

### Нетрадиционная утренняя гимнастика

При составлении и проведении утренней гимнастики в нетрадиционной форме следует учитывать структуру традиционной утренней гимнастики: вводную, основную и заключительную части.

В работе с детьми младшего дошкольного возраста используются преимущественно сюжетные, игровые и комбинированные формы проведения утренней гимнастики.

В старшем дошкольном возрасте гимнастика проводится в форме круговых тренировок, оздоровительного бега, на полосе препятствий, с использованием нетрадиционного оборудования, ритмической гимнастики.

**Предлагаем вашему вниманию несколько видов нетрадиционной утренней гимнастики:**

**Сюжетная утренняя гимнастика** строится на обыгрывании какого – либо сюжета, например: «Машина», «В лесу», «В зоопарке» и т. д. в такие комплексы подбираются сюжетные общеразвивающие упражнения, объединенные одной сюжетной линией. Циклические упражнения для вводной части носят имитационный характер и передают действия (или деятельность) героя в соответствии с сюжетом.

**Игровая утренняя гимнастика** состоит из хорошо знакомых подвижных игр, разной



интенсивности. Для вводной части подбираются подвижные игры средней и малой подвижности. В основной части – игра высокой подвижности, направленная на совершенствование разных видов основных движений. В заключительной части включают игру малой подвижности на восстановление дыхания и приведении всех функциональных систем организма в норму.

**Ритмическая гимнастика.** Движение под музыку - любимое занятие детей. Музыка подбираем с ярко выраженным образом, знакомым и понятным детям. Танцевальная ритмика полезны для общего развития детей, воспитывают у детей желание двигаться, развивают эмоции, выразительность пластики, навыки основных движений (ходьба, бег, пружинящие движения), а также умение ориентироваться в пространстве (движения по кругу, стайкой, парами) важным дополнением является атрибутика, которая делает ритмику более эффективной, а также развивает у детей мелкую моторику.

Здесь можно использовать и различные песенно-танцевальные композиции, сейчас в интернете можно найти большое количество таких музыкальных зарисовок. Это танец плюс сюжетно-образные движения, в соответствии с текстом веселой песенки. Дети с большим удовольствием вместе с вами «протанцуют» такую утреннюю гимнастику, например: «Солнышко лучистое», «Колесики».

**Утренняя гимнастика в форме оздоровительной пробежки** проводится в теплое время года и включает в себя чередование различных видов бега, ходьбы, подскоки и дыхательные упражнения. При этом воспитатель постепенно увеличивает расстояние, интенсивность, время, подбирает задания, которые нужно выполнить по ходу движения. Важно правильно дозировать нагрузку, учитывая возрастные и индивидуальные особенности ребенка.

**Круговая тренировка** состоит в основном из циклических и основных видах движений. Дети выполняют задания, двигаясь по кругу, от одной станции к другой. Такой вид гимнастики требует от ребенка высокого уровня самостоятельности и проводится в основном в старшем дошкольном возрасте.

**Гимнастика с использованием полосы препятствий** с постепенным увеличением нагрузки, с включением разных видов движений и их темпа, создаются разные полосы препятствий с использованием мягких модулей. Преодоление комбинированных препятствий способствует закреплению и совершенствованию умений и навыков, развивает физические качества, вызывает интерес и доставляет радость детям.



**Целесообразно через 2-3 месяца возвращаться к изученным комплексам, дополняя их предметами или обновляя. Один комплекс используется 2 недели. Все перечисленные формы утренней гимнастики очень популярны среди детей. Они с успехом решают поставленные задачи – формировать интерес и целостное отношение к занятиям физкультуры.**

#### **Памятка воспитателю:**

**«Основные правила при организации и проведения утренней гимнастики»**

- ❖ Не должно быть гимнастики по принуждению. Если ребенок не хочет заниматься сегодня, не надо его заставлять, но причину такого поведения следует понять.
- ❖ Никакой заорганизованности, строгих правил, требований.



❖ Нужно обеспечить полную раскованность в поведении, приподнять эмоциональное состояние и по возможности подобрать такие движения чтобы ребенок выполняя их получал радость.

❖ Во время проведения разных видов гимнастики важно правильно дозировать физические нагрузки. Дети должны заниматься только в аэробном режиме, в достаточно интенсивном темпе, но без перегрузок.

❖ В период карантина, повышенной заболеваемости ОРВИ и гриппом гимнастика проводится с преобладанием малых нагрузок. После разминки, поднимаем детям настроение, веселыми оздоровительными играми.

❖ В зависимости от погоды необходимо подбирать упражнения и регулировать физическую нагрузку. При понижении температуры увеличивает ее, изменяя темп, при повышении температуры снижает, чтобы избежать перегревания организма.

❖ Комплекс составляется на 2 недели из знакомых, освоенных упражнений, что помогает сократить время на объяснения и показ. Чтобы повысить нагрузку и поддержать интерес детей к гимнастике, меняем темп, усложняем упражнение и увеличиваем количества повторений, заменяем образы.

❖ Гимнастика проводится в чистом помещении с открытыми окнами в теплый период или хорошо проветренном зале. Форма одежды шорты, футболка, чешки. Такой порядок в течение всего года постепенно приучает организм к прохладной температуре и придает утренней гимнастике значение закаливающей процедуры - воздушной ванны.

❖ В холодное время при проведении гимнастики на улице ОРУ исключаются.



## **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Вареник Е.Н. Утренняя гимнастика в детском саду. - М.: ТЦ Сфера, 2009.
2. Научно-практический журнал «Инструктор по физической культуре» М.: ТЦ Сфера № 1, 2015.
3. Филиппова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. СПб: «Детство-пресс» 2011 г.
4. Харченко Т.Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду. – СПб,: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2010.