Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Тополёк» Убинского района Новосибирской области

**Рекомендации для воспитателей**

**Организация и методика проведения**

**утренней гимнастики**

**в детском саду**

Подготовила

старший воспитатель Хамзина Е.М.

Дата 14.09.2020г.

2020 г.

Особенностью развития детей дошкольного возраста являет­ся то, что двигательные навыки находятся у них в стадии форми­рования. Поэтому перед взрослым, занимающимся воспитанием ребенка, стоит важная задача – укрепление организма малыша и своевременное развитие движений.

Решению этой задачи способствуют специально подобранные физические упражнения, которые основаны на активных двига­тельных действиях произвольного (сознательного) характера.

Отличием физических упражнений от трудовых действий является то, что:

• упражнения направлены на развитие определенной группы
мышц и выполняются в строгой последовательности;

• в основе упражнений лежит регулирование нагрузки – дли­тельность и интенсивность занятий.

Систематическитренируя крупные группы мышц, мы акти­визируем обменные процессы, создаем благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма.

Укрепляя мышцы брюшного пресса, мы улучшаем процессы пищеварения.

Разрабатывая мышцы спины, мы формируем правильную осан­ку. Это особенно важно в дошкольном возрасте, когда происходит формирование изгибов позвоночника, завершающееся в 11-13 лет.

Упражнения, укрепляющие диафрагму – основную дыхатель­ную мышцу, межреберные мышцы и мышцы брюшного пресса, развивают возможность дышать глубже. Для организма ребенка это имеет особое значение:

* окислительные процессы в тканях у ребенка проходят интен­сивнее, чем у взрослого, поэтому тканям необходимо больше кислорода;
* у ребенка значительное количество энергии расходуется на рост и развитие тканей.

Потребность в кислороде велика, а маленький ребенок даже при незначительном физическом напряжении задерживает ды­хание, не умеет согласовывать его с характером движения.

Ритмичность упражнений формирует навыки рационального дыхания:

• умение регулировать силу и длительность вдоха и выдоха,

• способность сочетать ритм и частоту дыхания с движением.
В процессе выполнения общеразвивающих упражнений раз­виваются быстрота реакции, координация, умение распределять внимание. Ребенок учится осознанно выполнять определенные движения, повторять действия за взрослым в нужной последова­тельности. Красивая, правильная осанка способствует повыше­нию усидчивости, помогает выдерживать школьные нагрузки.

В процессе обучения движениям у детей совершенствуются умения ориентироваться в пространстве, выполнять упражнения точно и четко, в заданном ритме, темпе.

При проведении утренней гимнастики в детском коллективе ребят обучают и построению в пары, колонну, шеренгу, звенья и т.д. Это также развивает способность ориентироваться в простран­стве, умение согласовывать коллективные действия.

Необходимый уровень развития двигательных качеств позво­ляет ребенку использовать двигательные навыки и умения в пов­седневной жизни, в быту и игре.

Комплекс общеразвивающих упражнений, дополненный дози­рованной ходьбой, бегом (можно на месте), упражнениями для профилактики плоскостопия, – это и есть хорошо всем знако­мая **утренняя гимнастика.**

Основная задача утренней зарядки – перевести ребенка в бодрое состояние, активизировать и содействовать переходу к более интенсивной деятельности. Благодаря утренней гимнастике усиливаются все физиологические процессы – дыхание, кровообращение, обмен веществ, улучшается питание всех органов и систем, что создает условия для увеличения работоспособности.

Утренняя зарядка создает организованное начало, ровное, бодрое настроение у занимающихся: сильно возбужденных детей успокаивают действия в заданном темпе, а малоактивные дети втягиваются в определенный ритм работы. Поэтому после утренней гимнастики дошкольники более уравновешенны, лица их довольны и радостны. Повышая жизненный тонус организма, утренняя гимнастика создает благоприятные условия для дальнейшей деятельности, благотворно влияет на развитие организованности, дисциплинированности, выдержки.

Утреннюю гимнастику полезно проводить на свежем возду­хе. Если она проводится в помещении, то во время выполнения движений необходимо обеспечить доступ свежего воздуха – это способствует лучшему снабжению организма кислородом.

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

Гимнастика имеет большое оздоровительное значение при условии систематического её выполнения детьми.

Посторенние комплексов гимнастики должно опираться на основные структурные принципы и соответствовать общепринятой схеме. Как правило, комплексы гимнастики включают различные виды ходьбы и бега (иногда несложные игровые задания); общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами (кубики, мячи, кегли и так далее) и без них, подвижные игры малой и средней активности.

**Ходьба и бег** в начале гимнастики – это небольшая разминка, так же включает упражнения в построениях и перестроениях (в круг, в шеренги, колоны).

**ОРУ** отводится основная роль (по объёму и значимости), их многофункциональность способствует оздоровлению организма, развивает силы мышц, подвижность суставов, формирует правильную осанку и умение ориентироваться в пространстве.

**Правильное соблюдение И.П**. – обязательное условие при выполнении каких-либо гимнастических упражнений. Объяснение и показ упражнений воспитателем должны быть чёткими и краткими. Особенно нежелательна длительная статическая поза, что отрицательно сказывается на осанке в целом и в основном формировании свода стопы ребёнка.

**Игровые здания, подвижные игры** малой и средней активности служат дополнением к двигательной нагрузке оздоровительного комплекса, вносят разнообразие и доставляют детям радость и удовольствие.

**В заключение** комплекса, как правило, проводят ходьбу в умеренном темпе или несложное игровое задание для приведения всех функций и систем организма детей в относительно спокойное состояние.

В зависимости от физической подготовленности каждой возрастной группы детей, условий и места проведения гимнастики можно вносить изменения и дополнения в комплексы. Главное, чтобы дети были здоровы, бодры, веселы и занимались с удовольствием.

**Утренняя гимнастика для детей 2-3 лет.** В этом возрасте у детей развивается речь, внимание стано­вится более устойчивым, совершенствуется память. Однако дети быстро утомляются, легко возбуждаются. Движения ребенка еще недостаточно сформированы, не до конца произвольны. Малыш импульсивен, не может придерживаться точно задан­ной формы движения, но способен действовать подражательно.

Для создания у ребят положительного отношения к заняти­ям физкультурой гимнастика проводится в игровой форме: дети с удовольствием имитируют голоса и движения животных, изоб­ражают различные предметы (часы, мыльный пузырь и т.д.). Желательно дать каждому движению образное название, подо­брать соответствующие слова для тренировки речевого выдоха.

Перед тем как познакомить детей с новым игровым комп­лексом общеразвивающих упражнений, взрослый может про­читать вслух соответствующее художественное произведение, рассмотреть картинки, разучить с детьми потешку и т.д.

***Длительность утренней гимнастики – 4 – 5 минут.***

***Комплексы состоят*** из 2-3 игровых, подражательных уп­ражнений.

Детям этого возраста свойственна подвижность и слабая, способность принимать законченные, фиксированные положе­ния, поэтому все движения выполняются последовательно.

***Упражнения повторяются*** 4 – 5 раз.

Взрослый показывает упражнения в медленном темпе, с показом сочетается словесное объяснение. По мере усвоения детьми упражнений темп и амплитуда нарастают.

Взрослый выполняет с детьми все упражнения с начала до конца. Объяснения и указания даются в процессе выполнения упражнений. Во вводной и заключительной частях гимнасти­ки можно использовать бубен, но только тогда, когда дети уже освоили движения.

**Утренняя гимнастика для детей 3-4 лет.** Трехлетний ребенок очень активен, старается все делать самостоятельно. Продолжается интенсивное развитие функций головного мозга, совершенствуется память, развивается вообра­жение. На основе словесного описания ребенок уже может со­здать образ, воспроизвести его в игре, рисунке, движении. Дви­гательная деятельность усложняется.

В трехлетнем возрасте с детьми нужно продолжать систе­матически проводить утреннюю гимнастику.

***Во вводной части*** дается ходьба, затем бег. Продолжитель­ность бега увеличивается до 10 секунд, с постепенным замед­лением.

В заключительной части после общеразвивающих упраж­нений вместо бега выполняются прыжки (6-8 раз) на двух но­гах на месте, затем ходьба и вновь повторяются прыжки.

***Длительность утренней гимнастики*** – 5-6 минут.

***Комплексы состоят*** из 3-4 упражнений.

***Упражнения пов*торяются** 4-6 раз.

Взрослый следит, чтобы упражнения выполнялись в соот­ветствии с образцом (особенно после 3,5 лет), с сохранением правильного положения тела. Это важно для формирования осанки.

Чтобы движение приобрело размеренный, ритмичный ха­рактер, необходимо многократное повторение. Поэтому новые комплексы упражнений составляются на основе уже хорошо освоенных детьми движений.

Для поддержания интереса детей к зарядке можно исполь­зовать бубен, музыкальное сопровождение, различные зритель­ные ориентиры – забавные коврики, обручи («домики»), а так­же раздаточный материал – погремушки, кубики.

Не рекомендуется вводить упражнения с палками, обруча­ми, так как малышам тяжело удерживать эти предметы.

**Утренняя гимнастика для детей 4-5 лет.** Этот возраст определяют как средний дошкольный. Расши­ряются возможности опорно-двигательного аппарата, поэтому ребенок становится гораздо устойчивее в статических позах и в динамике. Развитие внимания, двигательной памяти, мышле­ния и воображения создает условия для ***введения новых форм обучения:***

* дети способны посмотреть упражнения, выслушать объяс­нение, запомнить, а затем выполнить задание;
* простые движения ребята могут воспроизвести по указа­нию взрослого без показа.

Начинается утренняя гимнастика с ходьбы и корригирую­щих упражнений для профилактики плоскостопия (ходьба на носках, ходьба на пятках). Эти виды ходьбы требуют большого напряжения, поэтому темп должен быть медленным. Если ходь­ба проводится под бубен, то ритм бубна – замедленный.

Продолжительность бега – 20 секунд с замедлением темпа.

В этом возрасте дети могут делать без перерыва 8 прыжков и после непродолжительной ходьбы вновь прыгать на месте.

Для общеразвивающих упражнений могут использоваться мелкие физкультурные пособия: султанчики, веревка, кубики, обручи, мячи.

***Длительность утренней гимнастики*** – 6-8 минут.

***Комплексы состоят*** из 4-5 упражнений.

***Упражнения повторяются*** 5-6 раз.

Увеличивается число упражнений без показа, выполняе­мых по словесному описанию. Объяснения краткие и четкие.

Взрослый напоминает детям схему упражнения, последователь­ность его элементов. Например: «Поставили ноги пошире, руки на пояс, наклоны вперед. Начали! Раз-два-три, выпрямились».

Взрослый не ограничивается общим рисунком движения, он объясняет и показывает четкие исходные положения и фик­сированные промежуточные.

Разучивается техника движений.

Ребенка приучают различать, запоминать и применять раз­ные способы движений, становится возможным самоконтроль, внимательное прослеживание движения.

Взрослый

* показывает детям правильное положение корпуса во вре­мя выполнения упражнений для формирования осанки;
* напоминает, когда удобнее совершать вдох и выдох;
* следит, чтобы дети не задерживали дыхание во время бега и подскоков.

**Утренняя гимнастика для детей 5-6 лет.** В старшем дошкольном возрасте дети хорошо владеют основными видами движений, они способны самостоятельно выполнять задания по указанию воспитателя. Поэтому при­емы проведения утренней гимнастики усложняются. Имита­ционные упражнения включаются редко, чаще используются пособия: обручи, палки, мячи, веревка; дети могут выполнять упражнения с двумя однородными предметами.

Начинается утренняя гимнастика с ходьбы с различными заданиями на внимание – например, по сигналу изменить вид ходьбы. ***Для профилактики плоскостопия*** продолжают исполь­зовать ходьбу на носках, на пятках. Вводится новое упражне­ние для стоп – ходьба по-медвежьи, – которое требует мед­ленного темпа выполнения и повышенного внимания к осанке детей: спина должна быть выпрямлена, смотреть следует впе­ред, а не вниз, руки в стороны или на поясе (для усложнения).

В утреннюю гимнастику включаются сложные ***виды бега*** – широкий, размашистый, с ускорением и замедлением темпа, со сменой направления. Сложные виды бега даются в начале ком­плексов. Завершает зарядку обычный бег.

Виды ***прыжков:***

* на двух ногах с продвижением вперед;
* поочередные подскоки на правой и левой ноге; прыжком ноги в стороны, вместе.

***Длительность утренней гимнастики*** – 8-10 минут.

***Комплексы состоят*** из 5-6 упражнений.

***Упражнения повторяются*** 6-8 раз.

Взрослый показывает движение или его части, если упраж­нение сложное. В большинстве случаев взрослый только напо­минает, объясняет, указывает, как выполнять упражнение:

* оттягивать носки ног;
* стоять, сидеть или лежать в подтянутой позе и т.д.;
* взрослый обращает внимание детей на качество движения, напоминает правила дыхания.

Если утренняя гимнастика проходит в хорошем темпе, ве­село и увлекательно, то у ребенка появляется осознанное жела­ние участвовать в зарядке, как в любимой игре. Это формирует у дошкольника привычку к ежедневным упражнениям.

**Утренняя гимнастика для детей 6-7 лет.** У детей подготовительной группы движения становятся более координированными и точными, развиваются мелкие движения кисти и пальцев рук, произвольные память и внима­ние, наблюдательность.

Все это создает условия для осознанного качественного выполнения упражнений, в большей мере самостоятельно, по словесному указанию взрослого.

Во вводной части виды ходьбы и бега разнообразны – по диагонали, «змейкой», со сменой направления.

***Длительность бега*** – 35-40 секунд. Дети чередуют 8 прыж­ков и ходьбу на месте. Чередование повторяется 4 раза.

***Виды прыжков*:**

* на двух ногах на месте;
* на двух ногах, продвигаясь вперед;
* ноги в стороны, вместе;
* поочередно на правой и левой ноге;
* со скакалкой.

***Длительность утренней гимнастики*** – **10-12** минут.

***Комплексы состоят*** из 5-6 упражнений.

***Упражнения повторяются*** 8-10 раз.

Взрослый использует, в основном, словесные указания, по­скольку подбор упражнений практически такой же, как и для старшего возраста, но с некоторыми усложнениями.

Взрослый может обратить внимание детей на дыхание: «Раз, два, три – выдох».

При разучивании наиболее сложных упражнений взрослый сочетает объяснение с демонстрацией упражнения (самостоя­тельно или с помощью одного из детей).

**Таблица длительности и дозировки ОРУ при проведении утренней гимнастики для разных возрастных групп**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Группа | Длительность зарядки | Количество ОРУ | Частота повторений ОРУ | Бег – количество секунд | Прыжки. Количество. |
| 1 | I младшая | 4 - 5 минут | 2-3 | 4-5 раз | 7-8 секунд | 4 – 6 в чередовании с ходьбой 2-4 раза \* 2 раза |
| 2 | II младшая | 5 - 6 минут | 3-4 | 4-6 раз | 10 секунд | 4 – 6 в чередовании с ходьбой 2-4 раза \* 2 раза |
| 3 | Средняя | 6 - 8 минут | 4-5 | 5-6 раз | 20 секунд | 6 - 8 в чередовании с ходьбой 3-4 раза \* 3 раза |
| 4 | Старшая | 8 - 10 минут | 5-6 | 6-8 раз | 30 секунд | 8 - 10 в чередовании с ходьбой 4 - 5 раз \* 3 раза |
| 5 | Подготовительная к школе | 10 – 12 минут | 6-8 | 8-10 раз | 35 – 40 секунд | 10 - 12 в чередовании с ходьбой 5-6 раз \* 3 раза |