

## **Организация и проведение утренней гимнастики в дошкольном учреждении**

В систему двигательного режима дошкольного учреждения разного вида, **гимнастика**, как форма двигательной деятельности ребенка-дошкольника включена дважды, утром - перед завтраком - «**утренняя гимнастика**» и после дневного сна - «**гимнастика пробуждения**».

Проводится она каждый день и является одним из средств оздоровления и воспитания детей.

Утренняя гимнастика обязательно проводится в каждой возрастной группе детского сада перед завтраком, фронтально. Цель ее - организовать коллектив детей, «взбодрить» организм ребенка к предстоящей деятельности; в круглосуточных группах она проводится сразу после ночного сна, поэтому цель ее несколько меняется, а именно, «перевести организм ребенка в деятельное состояние». В настоящее время, организованное проведение гимнастики в дошкольных учреждениях затруднено, в связи с тем, что прием детей осуществляется по запросам родителей. Однако, гимнастику из системы двигательного режима нельзя, поэтому время, отведенное на утреннюю гимнастику, следует соединить со временем гимнастики пробуждения и проводить ее после дневного сна. В этом случае, время, отведенное на гимнастику в течение дня увеличивается в два раза и составляет: 15 минут - в младшей, 20 минут - в средней, по 25 минут - в старшей и подготовительных группах.

В младших, средних группах рекомендуется проводить гимнастику в групповой комнате (в группе освобождается пространство для свободного передвижения детей); старших, подготовительных группах в музыкальном, физкультурном залах. В помещении, где проводится гимнастика, следить за соблюдением санитарно - гигиенических норм (влажная уборка пола, постоянный доступ свежего воздуха, открытые фрамуги с проветренной стороны). При наличии соответствующих условий старшие могут заниматься на свежем воздухе (на спортивной или игровой площадке),

это способствует закаливанию организма, т.к. двигательная сочетается с воздушными ваннами.

Во всех группах дети занимаются в облегченной одежде. Необходимо снять утепленную одежду, закатать рукава выше локтя, на ноги удобную обувь (спортивные тапочки), носки или гольфы. В неблагоприятную погоду на улице (прохладно, ветрено) одежда детей должна быть утепленной, но достаточно просторной, чтобы она не стесняла их движения. Воспитатель должен быть одет в соответствующий костюм.

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

- комплекс общеразвивающих упражнений;
- комбинированный вариант (ОРУ+основные движения);
- подвижная игра;
- элементы спортивной ритмики (старшая, подготовительная группы).

Педагогам, которые планируют комплексы гимнастики, следует обратить внимание на последовательность подбора упражнений. Она должна быть такой:

- упражнения для мышц плечевого пояса;
- упражнения для мышц туловища;
- упражнения для мышц ног. Эти упражнения выполняются из положения стоя.

Один комплекс используется в течение одной двух недель, в зависимости от сложности упражнений и возраста детей. В младших группах упражнения носят образный, подражательный характер. Количество упражнений в младшей группе - три, четыре; в средней группе - 5-6; в старших группах 8-10 (не включая вводную и заключительную части). Каждое упражнение в младшем и среднем возрасте выполняется 5-6 раз подряд, в старших до 8 раз. При выполнении комплекса общеразвивающих упражнений можно использовать мелкие предметы: флажки, мячи, кубики, обручи, палки предметы мебели: детские стульчики, скамейки. Методика

гимнастики пробуждения представлена в программно-методическом пособии «Расту здоровым» авт. В.Н.Зимонина стр.201 изд. Владос.

## Приложение

### Комплекс утренней гимнастики

#### *(младшая группа)*

#### 1. *Вводная часть.*

Дети идут дуг за другом и во время движения выполняют игровые упражнения:

- «По ровненькой дорожке» - под ритм стихотворения (читает воспитатель) ходьба с изменением направления в сочетании с разными видами ходьбы;
- «Великаны» - ходьба на носках, руки подняты вверх;
- «Гномики» - ходьба в полуприседе, руки на коленях, чередовать с обычной ходьбой;
- «Самолеты» - бег врассыпную по всему залу с остановками на сигнал «Самолеты идут на посадку» (быстрый бег и переход на медленную ходьбу). Бег повторяется;
- Поездка на машине (под текст стихотворения «Машина» А. Барто) - дети выполняют медленный бег в разных направлениях с остановками на сигнал (зеленый флажок - движение, красный - остановка).

#### 2. *Заключительная часть.*

### Комплекс утренней гимнастики

#### *(средняя группа)*

#### 1. *Вводная часть.* Упражнения с косичками:

- И.п. - стоя, ноги слегка расставлены (узкая дорожка, косичка в опущенных руках). Руки вперед, руки вверх, косичку натянуть, вернуться в и.п. (8 раз);
- И.п. - стоя на коленях, косичка в опущенных руках. Руки вперед, поворот вправо (влево), встать прямо, вернуться в и.п. (4 раза в каждую сторону);
- И.п.- сидя по-турецки, косичка за спиной. Руки вверх, косичку натянуть, наклон вперед, вернуться в и.п. (8 раз);
- И.п. - лежа на спине, прямые руки с косичкой за головой. Поднять ноги вверх, косичкой дотронуться до колен (руки вперед), вернуться в и.п. (6 раз);
- И.п. - лежа на животе, руки с косичкой вытянуть вперед. Поднять руки, плечи, голову - вдох, вернуться в и.п. - выдох (6 раз);
- И.п. - о.с., косичка лежит на полу перед ребенком. Прыжки через косичку вперед-назад, ноги вместе в чередовании с ходьбой на месте, руки свободны (в два приема по 5 раз).

## **2. Заключительная часть.**

### **Комплекс утренней гимнастики**

#### **(старшая группа)**

#### **1. Вводная часть.** Упражнения с палками:

- - И.п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки с палкой внизу. Палку на грудь, с силой поднять вверх, на грудь, и.п. (8 раз);
- И.п. - основная стойка, палка в правой руке вертикально хватом сверху. 1-3 круги правой рукой влево за спину; 4 - поменять руку. То же в другую сторону (6 раз);
- И.п. - ноги на ширине плеч, палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1-3 - перехватывая руками по палке, наклониться вниз - выдох; 4 - обратное движение - вдох (4 раза);

- И.п. - основная стойка, палка горизонтально внизу в обеих руках. 1-2 - перенести ногу через палку; 3-4 - и.п. то же другой ногой (по 4 раза);
- И.п. - стоя на коленях, ноги врозь, палка в руках внизу. Поворот корпуса влево, руки вверх, вернуться в и.п. то же в другую сторону (по 4 раза);
- И.п. - присед в упоре боком к палке, лежащей на полу. Отталкиваясь, перенести правую ногу через палку (на каждый счет), приставляя к ней левую. То же в обратном направлении, после чего выпрямиться (по 4 раза);
- И.п. - основная стойка, палка вертикально одним концом на полу, рука на верхнем конце палки. Прыжки на одной ноге вокруг палки, то же, но держать палку левой рукой и прыгать на левой ноге.

## *2. Заключительная часть.*

### **Комплекс утренней гимнастики**

#### *(подготовительная группа)*

#### **1. Вводная часть.** Упражнения с ракеткой.

- И.п. - о.с., ракетка в правой руке. Пружинный шаг на месте, руки произвольно (12 раз);
- И.п. - о.с., ракетка в правой руке. Полуприсед, ракетку перед собой переложить в другую руку, вернуться в и.п. (по 5 раз);
- И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, ракетка в правой руке, руки вверх. Полуприсед, поворот кистей вниз, голову вниз, и.п. (4 раза). То же, но ракетка в левой руке (4 раза);
- И.п. - то же. Полуприсед, ракетку над головой, и.п. (8 раз);
- И.п. - то же. Поворот туловища влево, левая рука вперед, правая выполняет замах, как при передаче, и.п., переложить ракетку в левую руку (4 раза каждой рукой);

- И.п. - основная стойка, ракетка в правой руке. Выпад влево, замах ракеткой, имитируя удар снизу вперед, и.п., переложить ракетку в другую руку (4 раза каждой рукой);
- И.п. - о.с., ракетка в правой руке. Шаг вправо с поворотом вокруг себя, переложить ракетку из руки в руку, и.п. (8 раз). То же в другую сторону;
- И.п. - о.с., ракетка в правой руке. Шаг вперед, колено согнуть, поднять левую ногу вверх, рукой имитируя удар снизу, и.п. (8 раз). То же с другой ноги;
- И.п. - о.с., ракетка перед собой в правой руке. Шаг влево, в прыжке ракетку переложить в левую руку, пауза. То же вправо.

## ***2. Заключительная часть.***