

Методика проведения утренней гимнастики.

Утренняя гимнастика – одно из средств оздоровления и профилактики болезней. У детей, которые регулярно занимаются гимнастикой, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность.

Перед утренней гимнастикой в ДОУ стоят задачи:

- «разбудить» организм ребенка;
- настраивать его на действенный лад;
- разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему;
- активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма;
- стимулировать работу внутренних органов и органов чувств;
- способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки;
- предупреждать возникновение плоскостопия.

Утренняя гимнастика пройдет гораздо эффективнее, если будет иметь свой сюжет и музыкальное сопровождение, которое воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение.

В целях систематического ежедневного проведения утренней гимнастики все предназначенные для этого упражнения объединяются в комплексы.

Для утренней гимнастики подбираются известные детям упражнения, простые по структуре. Она состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть утренней гимнастики включает различные виды ходьбы, бега, прыжки и подскоки, строевые и танцевальные движения.

В основной части - общеразвивающие упражнения даются в следующей последовательности: вначале для мышц плечевого пояса, шеи, кистей, рук; затем для гибкости позвоночника (туловища), брюшного пресса и ног. Упражнения выполняются из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа на спине и на животе).

В заключительную часть утренней гимнастики можно включить упражнения для профилактики плоскостопия, различные виды ходьбы, релаксацию, речевки о ЗОЖ.

После интенсивных двигательных нагрузок обязательными являются упражнения на восстановление дыхания.

Подбор и дозировка упражнений для утренней гимнастики зависят от их сложности, возраста детей и степени освоения ими данного материала.

С целью развития гибкости тела, повышения координации движений, улучшения концентрации внимания и равновесия, в комплексы утренней гимнастики со старшего возраста включены упражнения восточной гимнастики. Выполнение упражнений восточной гимнастики требует

плавных движений, спокойного ритма, оказывает на организм умеренную нагрузку и не имеет противопоказаний.

<u>Возрастная группа</u>	<u>Количество упражнений</u>	<u>Количество повторов каждого упражнения</u>
Вторая группа раннего возраста	3 - 4	4 - 5
Младшая группа	5 - 6	4 - 6
Средняя группа	6 - 7	5 - 6
Старшая группа	6 - 8	5 - 8
Подготовительная к школе группа	8 - 10	6 - 10

Времени на утреннюю гимнастику отводится немного, поэтому пояснения и указания педагога должны быть четкими, краткими, понятными для детей.

<u>Возрастная группа</u>	<u>Длительность утренней гимнастики</u>
Вторая группа раннего возраста	4 - 5 мин.
Младшая группа	5 - 6 мин.
Средняя группа	6 - 7 мин.
Старшая группа	7 - 8 мин.
Подготовительная к школе группа	8 - 10 мин.

Список литературы:

1. Габитова, С. И., Экен Н. И. элементы степ – аэробики на физкультурных занятиях для старших дошкольников в ДОО/ с. И. Габитова, Экен Н. И. //Инструктор по физической культуре. - 2020. - №1. – С. 92- 98.
2. Оздоровительная гимнастика: игровые комплексы. Вторая младшая группа / авт.- сост. Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2013. – 127 с.
3. Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5 -7 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д., 2009. – 128 с.: ил.
4. Пензулаева Л.Н. оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3 – 7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128с.
5. Сочеванова Е.А. Комплексы утренней гимнастики для детей 3 – 4 лет: Методическое пособие. - СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2006. – 48 с.
6. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, Приказ Министерства просвещения от 25. 11. 2022
7. Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М. А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст/ авт.-сост. О.В. Музыка. – Волгоград: Учитель, 2011. – 127 с.
8. Харченко Т.Е. утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3 – 5 лет. М.: Мозаика- Синтез, 2007. – 64 с.
9. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 2-3 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009. – 88 с.
10. Харченко Т.Е. утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Мозаика- Синтез, 2008. – 96 с.
- 11.

Интернет источники:

<https://www.maam.ru/detskijsad/kompleks-utrenei-gimnastiki-dlja-detei-2-3-let.html>

<https://www.maam.ru/detskijsad/kompleks-oru-platochki-dlja-mladshei-grupy.html>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/vospitatelnaya-rabota/2023/09/28/kartoteka-utrenney-gimnastiki-dlya-detey-2-3-goda-po>

<https://www.maam.ru/detskijsad/utrenja-gimnastika-s-lentochkami-dlja-detei-mladshei-grupy-lentochkami-mashem-veselo-my-pljashem/html>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2023/08/26/kartoteka-utrenney-zaryadki-3-4-goda>

<https://infourok.ru/kompleksi-dlya-detey-ortopedicheskaya-gimnastika-2539161.html?ysclid=mb8zu0wp1c792543665>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/10/24/kompleks-utrenney-gimnastiki-dlya-detey-4-5-let>

https://детскийсад16.пф/images/22-23/fiz-inst/utrennyaya_gimnastika_4-5g.pdf

<https://primdou74.ru/public/users/993/PDF/090220171926.pdf>

https://amgpgu.ru/upload/iblock/e55/kirilenko_o_a_kartoteka_uprazhneniy_po_relaksatsii_dlya_detey_s_tyazhelyimi_narusheniyami_rechi.pdf

<https://infourok.ru/master-klass-instruktora-mbdou-d-s-41-zubarevoj-o-a-kompleks-uprazhnenij-s-massazhnymi-myachami-dlya-detey-starshego-doshkolnogo-6030402.html>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2017/11/20/kompleksy-utrenney-ozdorovitelnoy-gimnastiki-dlya-detey-5-6-let>
<https://nesterenkovao-dmdou64.edumsko.ru/folders/post/1581985>

https://ds-rosinka-kuragino.r04.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Shushunova_Elena_Anatol_evna/Kompleksy_utrenney_gimnastiki_starshaya_gruppa.pdf

<https://infourok.ru/konspekt-kombinirovannoy-utrenney-gimnastiki-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta-s-ispolzovaniem-step-platform-vsem-izvestno-i-2729437.html>

<https://malenkayastrana.68edu.ru/uploads/uploads/Igrovye-uprajneniya-po-profilaktike-ploskostopiya-u-doshkolnikov.pdf>

<https://мдоу104тольятти.росшкола.пф/data/documents/Kompleksy-igr-i-uprazhneniya-dlya-profilaktiki-ploskostopiya.pdf>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2020/02/17/ortopedicheskaya-gimnastika-dlya-detey>

https://skazka.centerstart.ru/sites/skazka.centerstart.ru/files/archive/1_0.pdf

<https://nsportal.ru/detskii-sad/korreksionnaya-pedagogika/2020/11/24/uprazhneniya-dlya-profilaktiki-ploskostopiya>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/01/20/vostochnaya-gimnastika>

<https://portalpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=22231>

<http://doshkolnik.ru/pedagogika/40655-programma-po-dopolnitelnomu-obrazovaniyu-vibrogimnastika-dlya-deteiy-let.html?ysclid=mc1unfwjkl831470324>

https://ds28-ros.edu.yar.ru/dokumenty_2021_2022/lukina/kompleksi_utrenney_gimnastiki_po_dgotovitel'naya_gruppa.pdf