

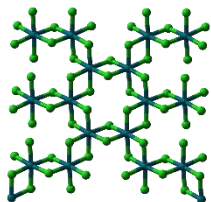
Задачи



Виды



Структура



Дозировка



# Утренняя гимнастика в детском саду

Копылова Л.В.,

инструктор по физической культуре

**Утренняя гимнастика (зарядка)** – это набор физических упражнений, выполняется после пробуждения. Основная цель – подзарядить организм энергией на грядущий день, повысить тонус, да и просто разбудить тело после сна.

Утренняя гимнастика (зарядка) с утра обычно представляет собой несложный комплекс общих упражнений, который человек делает утром сразу после пробуждения. Зарядка помогает проснуться, повышает жизненный тонус и подготавливает организм к тяжелому рабочему дню.

Большинство людей недооценивает значение утренней гимнастики и последний раз слышало о ней в каком-нибудь советском фильме, а делали, наверное, ещё будучи ребенком в детском лагере. Не стоит пренебрегать ей – она не только помогает проснуться, но и выполняет ещё несколько важных функций:

- увеличивает кровоток и лимфоток;
- повышает тонус;
- снимает вялость после долгого сна;
- ускоряет внутриклеточный метаболизм;
- активизирует работу мозга, это положительно влияет на мыслительные процессы и концентрацию внимания;
- тренирует выносливость;
- тренирует вестибулярный аппарат.

Помимо этого, утренняя гимнастика (зарядка) благотворно влияет на работу внутренних органов и различных систем в организме человека.

Во время утренней гимнастики в детском саду решаются следующие **задачи**:

**оздоровительная:**

- «разбудить организм»;
- настроить его на рабочий лад;
- активизировать деятельность всех важных систем организма;
- стимулировать работу всех **внутренних органов**, способствовать закаливанию, формированию правильной осанки, предупреждать возникновение плоскостопия.

**образовательная:**

- закрепление двигательных умений и навыков (*ходьба, прыжки, лазание и т. д.*);
- развитие физических качеств (*быстрота, ловкость, сила, гибкость, координация и т. д.*).

**Воспитательная:**

- развитие организованности, дисциплинированности, самостоятельности, «мышечной радости» от движений в коллективе сверстников.

В детском саду гимнастика является одним из режимных моментов. И средством для поднятия эмоционального тонуса детей. Чтобы повысить интерес детей к утренней гимнастике и разнообразить двигательную активность, изменяем ее форму и место проведения.

## Существуют следующие варианты проведения утренней гимнастики

**Традиционная гимнастика**, непродолжительная ходьба разного вида, переходящая в бег 1,5-2мин. Построения, перестроения, общеразвивающие упражнения (ОРУ с предметами, без предметов), ходьба с дыхательными упражнениями. Упражнения проводятся из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лежа на спине и животе. Широко применяются ОРУ с пособиями

**Гимнастика игрового характера**, построенная на основе подвижных, народных, игр-эстафет с включением в их содержание разминки. Построена такая гимнастика на подвижных играх разной интенсивности с разными образовательными задачами. В вводной части - мало подвижные игры, игры средней подвижности; в основной части - игры высокой подвижности, направленные на совершенствование различных основных движений; в заключительной части – мало подвижные игры, хороводы, упражнения на восстановления дыхания.

**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 к физическим упражнениям доставляет радость детям.

**Ритмическая гимнастика.** Движение под музыку - любимое занятие детей. В комплекс входят строевые упражнения, ОРУ, танцевальные движения, бег, прыжки. Уникальность ритмической гимнастики заключается в более быстром темпе, интенсивности движений, в работе одновременно всех мышц и суставов. Веселая, ритмическая музыка создает положительные эмоции. Чаще всего такая утренняя гимнастика проводится в старших и подготовительных группах.

**Моторная плотность** утренней гимнастики должна быть **высокой**, поэтому на объяснения 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 и уменьшения интервала между упражнениями.

Она зависит и от общей продолжительности утренней гимнастики.

Продолжительность утренней гимнастики	От 1.5 до 3 лет	От 3 до 4 лет	От 4 до 5 лет	От 5 до 6 лет	От 6 до 7 лет
		4 – 5 минут	6 – 7 минут	8 – 10 минут	8 - 10 минут

**Структура утренней гимнастики.** В любом из видов гимнастики должна сохраняться структура.

### **Водная:**

Организует внимание детей, обучает согласованным действиям, подготавливает организм к выполнению более сложных упражнений, вырабатывает правильную осанку и предупреждает плоскостопие. В неё включают: *построения (колонна, шеренга, круг, строевые упражнения,*

*полуобороты, повороты, перестроения, смыкание и размыкание), разные виды ходьбы, бега, прыжков.*

В начале года детей первой младшей группы перед выполнением упражнений не строят: они ходят и бегают стайкой, врассыпную. В дальнейшем утренняя гимнастика и в этой группе начинается с построения в колонну по одному или в одну шеренгу. Повороты направо, налево, кругом чаще используется в старших группах.

Нужно следить, чтобы дети при ходьбе не шаркали ногами, не раскачивались, голову держали прямо, ритмично размахивали руками, дышали через нос. Воспитатель соответствующими указаниями предупреждает ошибки, а если они все же возникают, исправляет их, не прекращая ходьбу.

Бег на утренней гимнастике в младших группах сначала проводится стайкой, врассыпную, а потом в колонке по одному, как на месте, так и с продвижением в разных направлениях.

Перед общеразвивающими упражнениями бег выполняется в среднем темпе и чередуется с ходьбой. Бег вводной части после выполнения разных видов ходьбы дается в медленном или среднем темпе в чередовании с ходьбой.

### **Продолжительность бега без перерыва**

Возраст	От 1.5 до 3 лет	От 3 до 4 лет	От 4 до 5 лет	От 5 до 6 лет	От 6 до 7 лет
Время бега	8 – 10 секунд	10 – 15 секунд	15 – 20 секунд	20 – 30 секунд	30 – 40 секунд

**Основная:** *ОРУ, полоса препятствий, игры, танцы.*

Основная часть направлена на укрепление основных мышечных групп организма, формирование правильной осанки. Входят ОРУ для мышц шеи, рук и плечевого пояса; мышц туловища, брюшного пресса, мышц ног и укрепление свода стопы (прыжки, бег). Обязательно ОРУ должны выполняться из разных и. п. (стоя, сидя, лежа). Выполняться могут парами, тройками, звеньями одновременно.

Для выполнения общеразвивающих упражнений детей младшего возраста строят в круг, врассыпную, а со средней группы обычно перестраивают в колонну по два (через звеньевых, к концу года через центр парами. Со старшей группы обычно перестраивают в колонну по три, по четыре (через середину тройками, парами). При таком построении воспитателю легче наблюдать за качеством выполнения общеразвивающих упражнений всеми детьми, обращать внимание на правильную осанку.

### **Количество ОРУ в комплексе утренней гимнастики**

Возраст	От 1.5 до 3 лет	От 3 до 4 лет	От 4 до 5 лет	От 5 до 6 лет	От 6 до 7 лет
Количество	3 - 4	3 - 4	4 - 5	5 - 6	6 - 8

**Заключительная:** разные виды ходьбы, мало подвижные игры, хороводы, дыхательные упражнения.

Заключительная часть направлена на восстановление сердечного и дыхательного ритма, «успокоение» организма после физической нагрузки.

## Последовательность гимнастических упражнений

Сначала разминается шея, плечевой пояс, мышцы спины. Затем идет область таза и стопы. Дальнейшие упражнения выполняются в том же порядке.

При **проведении** общеразвивающих упражнений с предметами нужно продумать порядок их раздачи и сбора, предусмотреть такое построение группы, чтобы дети не мешали друг другу.

В старшем возрасте больший объем занимают общеразвивающие упражнения без **предметов**.

В младших группах воспитатель выполняет общеразвивающие упражнения вместе с детьми.

В средней группе он сначала называет упражнение, кратко объясняет его (если нужно, показывает, а затем подает команду для исходного положения и выполнения. При объяснении внимание детей фиксируется на наиболее трудных элементах упражнения. Если ошибки все же возникают, то указания к их исправлению даются в ходе выполнения упражнения. Указания должны быть направлены на уточнение представления об элементах упражнения и способствовать правильному их выполнению. Этому помогает сочетание счета со словами, обозначающими элементы техники, или даже замена счета конкретными словами (например, вместо «раз» воспитатель говорит: «Присели, спина прямая»).

Воспитатель должен продумать, когда он при повторении упражнения будет применять счет, а когда заменит его словами, уточняющими представление о данном элементе техники. Целесообразное чередование счета, слов (*указаний*) и других сигналов (движение руки вниз «*присели*», вверх «*выпрямились*» в упражнении «*приседание*») способствует тому, что дети более правильно и с большим интересом выполняют движение.

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. Следуя действиям воспитателя, дети уточняют представление о технике движения и стараются исправить ошибки. Но такое совместное выполнение упражнения целесообразно только в том случае, когда воспитатель видит всю группу и может наблюдать за действиями детей и их поведением (*при наклонах в стороны, при приседаниях и др.*).

При выполнении общеразвивающих упражнений используется имитация во всех возрастных группах.

Для детей **младшего возраста** комплексы построены в сюжетной форме и на одном образе («птички», «бабочки», «часики», «самолеты» и др.). Указания даются детям соответственно подобранному образу (например, «воробышки полетели»). Во второй младшей группе дети подражают разным образам в одном комплексе.

**В средней группе** имитация используется только при выполнении некоторых упражнений, в **старшей** для выполнения отдельных элементов упражнения.

В процессе **утренней гимнастики воспитатель следит**, чтобы каждое упражнение заканчивалось хорошим выпрямлением туловища, что способствует укреплению мышц, поддерживающих прямое положение тела, а также закреплению навыка правильной осанки.

При выполнении упражнений воспитатель закрепляет у детей навыки правильного дыхания.

Музыкальное **сопровождение на утренней гимнастике** помогает детям одновременно начинать и своевременно заканчивать упражнение, определяет темп отдельных элементов движения, вызывает положительные эмоции и создает бодрое настроение. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с ее характером, выполнять упражнения четко, выразительно, плавно.

**В утреннюю гимнастику** включаются разные виды прыжков:

- прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением в разных направлениях (*вперед, назад, в стороны, и др.*);

- перепрыгивание через предметы (*палки, обручи, кубики*).

В младших группах при прыжках применяется имитация («зайчики», «мячики»).

Возраст	От 1.5 до 3 лет	От 3 до 4 лет	От 4 до 5 лет	От 5 до 6 лет	От 6 до 7 лет
Количество	5 - 8	5 - 10	10 - 15	15 - 20	20 - 30

### Литература

1. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [С.О. Филиппова, О.А. Каминский, Г.Г. Лукина и др.]; под ред. С.О. Филипповой. – 4-е изд., перераб. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 304 с.
2. Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учебник для учащихся дошкольных отд-ний пед.училищ. Изд. 2-е, перераб. и доп. М. «Просвещение», 1976.