

Утренняя гимнастика – одно из важнейших оздоровительных мероприятий режима в ДОУ. Обязательная часть ежедневного режима.

Значение и задачи.

Основная задача утренней гимнастики – привести ребёнка в бодрое состояние, активизировать и содействовать переходу к более интенсивной деятельности.

Благодаря утренней гимнастики усиливаются все физиологические процессы – дыхание, кровообращение, обмен веществ, улучшается питание всех органов и систем, что создаёт условия для увеличения работоспособности. Двигательная активность приводит в деятельное состояние различные анализаторы.

Значение утренней гимнастики прежде всего определяется повышением жизнедеятельности всего организма. Работа мышечной системы активизирует сердечно – сосудистую, дыхательную системы, растормаживает нервную систему, создаёт условия для хорошей умственной работоспособности, для перехода к деятельному состоянию всего организма.

Утренняя гимнастика ценна ещё и тем, что у детей вырабатывается привычка и потребность каждый день по утрам выполнять физические упражнения.

Общие требования к проведению утренней гимнастики

- Системность проведения.
- Утренняя гимнастика проводится до завтрака.
- В течение 4 – 12 минут на воздухе или в помещении (в зависимости от возраста, погодных и экологических условий).
- Полезно после гимнастики провести водные процедуры.
- Соблюдение гигиенических требований в помещении – влажная уборка, открытая форточка или фрамуга до конца гимнастики.
- Не рекомендуется до гимнастики или во время её готовить столы к завтраку.

- Дети занимаются в облегчённой одежде, удобной обуви или в носочках.

- Упражнения должны затрагивать различные мышечные группы: плечевой пояс, боковые мышцы туловища, мышцы спины, мышцы брюшного пресса, ноги, стопы.

- Следить, чтобы упражнения выполнялись правильно.

- Использование музыкального сопровождения.

Организация и методика проведения утренней гимнастики

- Моторная плотность утренней гимнастики должна быть высокой, поэтому на объяснение и показ упражнений, на раздачу спортивного инвентаря и перестроения отводится минимальное время.

- Физическая нагрузка возрастает за счёт увеличения количества повторений каждого движения, темпа их выполнения.

- Комплекс утренней гимнастики планируется на две недели и состоит из трёх частей: вводной, основной, заключительной.

- Вводная часть включает в себя различные виды ходьбы и бега (иногда не сложные игровые задания). Это небольшая разминка.

- Основная часть – общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

- В заключительной части проводится ходьба в умеренном темпе и игры малой подвижности для восстановления дыхания, включаются элементы здоровья сберегающих технологий: дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия, массаж, самомассаж и др.

- При выполнении гимнастических упражнений необходимо соблюдать и чередовать исходные положения (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе), так как статическая поза отрицательно сказывается на осанке и на формировании свода стопы ребёнка.

- В первой младшей группе длительность утренней гимнастики составляет 4-5 мин., количество ОРУ - 2-3,; 4-5 повторов, бег – 7-8 сек.

- Во второй младшей группе длительность – 5-6 мин., количество ОРУ – 3-4; 4-6 повторов, бег 10 сек.

- В средней группе длительность 6-8 мин., количество ОРУ 4-5; 5-6 повторов, бег 20 сек.

- В старшей группе длительность 8-10 мин., количество ОРУ 5-6; 6-8 повторов, бег 30 сек.

- В подготовительной группе длительность 10-12 мин., количество ОРУ 6-8; 8-10 повторов, бег 35 – 40 сек.

Формы проведения утренней гимнастики

- **Традиционная** форма с использованием общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

- **Сюжетная** (обыгрывание сюжета: «Путешествие в сказку», «Бабочки», «Зоопарк», «Жуки» и др.

- **Игровая** (2-3 игры разной степени интенсивности).

- **С использованием элементов ритмической гимнастики**, танцевальных движений, хороводов.

- **Оздоровительный бег**: проводится на воздухе, детям предлагается короткая разминка – 3-4 упражнения общеразвивающего действия, затем даётся пробежка со средней скоростью на расстояние 100-200-300 м. (один – два раза в чередовании с ходьбой) в зависимости от индивидуальных возможностей детей и времени года. В конце – дыхательные упражнения.

- **С использованием полосы препятствий** (можно использовать разнообразные модули и физкультурно – спортивный инвентарь).

- **С использованием детских тренажёров**.

- **Игровой стретчинг**.

- **Фитбол - гимнастика**.

- **Степ – аэробика**.

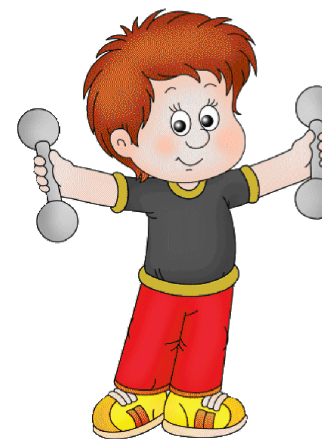
- **Гимнастика с использованием здоровьесберегающих технологий**: дыхательная гимнастика, пальчиковая, глазодвигательная; с упражнениями для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 449 «Олимпиец» г. Челябинска»

Консультация для воспитателей

«Утренняя гимнастика в ДОУ»



Подготовил: инструктор по физической культуре

МАДОУ Д/С № 449 «Олимпиец» Ворухайло О.Ю.

(2020 – 2021 уч. год.)