

## **Утренняя гимнастика в ДОУ**

Гимнастика - широкое понятие, определяемое как одно из основных средств и методов всестороннего физического развития.

Утренняя - гигиеническая гимнастика имеет своей задачей укрепление и сохранение здоровья человека, создание бодрого жизнерадостного настроения, повышение работоспособности.

Утренняя гимнастика представляет собой систему специально подобранных упражнений, разносторонне воздействующих на организм человека, усиливающих его основные функциональные процессы, способствующих его гармоничному развитию, повышению жизненного тонуса.

Задачей утренней гимнастики в детском саду является укрепление здоровья, физическое совершенствование и осуществление разносторонней физической подготовленности ребенка к многообразной деятельности.

Так же утренняя гимнастика в детском саду имеет и большое воспитательное значение. Систематическое проведение утренней гимнастики воспитывает у детей привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организованно начать день, способствует четкому выполнению режима дня, учит согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное ощущение.

Проведение утренней гимнастики на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении способствует закаливанию детского организма, вырабатывает стойкость к различным воздействиям окружающей среды. Введение в комплексы упражнений корригирующего характера способствует формированию свода стопы и правильной осанки. Таким образом, утренняя гимнастика является многосторонним физкультурно-оздоровительным процессом, систематически оздоравливающим детский организм.

## **2. Организация утренней гимнастики**

Утренняя гимнастика обязательная часть режима дня и проводится ежедневно перед завтраком, в хорошую, сухую погоду, утреннюю гимнастику проводят на открытом воздухе на участке. В те дни, когда прием детей осуществляется в группах, утренняя гимнастика проводится в зале согласно графику проведения утренней гимнастики. Перед утренней гимнастикой помещение проветривается, оптимальная температура для проведения гимнастики в помещении 16 градусов. Дети занимаются в спортивной одежде (белая футболка, темные шорты и кеды на белой подошве).

Утренняя гимнастика в детском саду рассматривается как важный элемент двигательного режима, выполняя упражнения утренней гимнастики ребенок должен получать приподнятое эмоциональное состояние и настоящую радость движений. Не должно быть гимнастики по принуждению. Если кто-то из детей не хочет заниматься сегодня, не надо его

принуждать, главное, в последствии понять причину такого поведения и подобрать индивидуальные формы воздействия.

### **3. Структура утренней гимнастики**

Как любое физкультурное мероприятие, утренняя гимнастика, начинается с разминки и заканчивается восстановительными упражнениями. Поскольку утренняя гимнастика не продолжительна, физические нагрузки в ней не велики.

Утренняя гимнастика состоит из 3 частей:

- вводная
- основная
- заключительная

Каждая часть имеет свои задачи и содержание.

#### **3.1. Вводная часть утренней гимнастики**

**Задачи:**

- организация внимания детей, нацеливающая на выполнение согласованных действий;
- формирование правильной осанки;
- подготовка организма к выполнению более сложных упражнений

**Содержание:**

- построения (в колонну, в шеренгу, круг);
- строевые упражнения (повороты и полуобороты налево, направо, кругом);
- перестроения (из одной колонны в две, из двух колонн в четыре, в круг, несколько кругов, смыкания и размыкания приставными шагами в сторону);
- непродолжительная ходьба в чередовании с упражнениями, способствующими укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию осанки (ходьба на носках, с различным положением рук, ходьба с высоким подниманием коленей, на пятках, перекрестным шагом);
- бег друг за другом и врассыпную или в сочетании с прыжками.

#### **3.2. Основная часть утренней гимнастики**

**Задачи:**

- укрепление основных мышечных групп;
- формирование правильной осанки

**Содержание:**

- выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.

Упражнения выполняются в определенной последовательности: сначала даются упражнения для укрепления плечевого пояса и рук, которые способствуют расширению грудной клетки, хорошему выпрямлению позвоночника, развитию дыхательных мышц; затем упражнения для мышц туловища; далее следуют упражнения для развития мышц ног и укрепления свода стопы. После упражнений с большой нагрузкой следует повторить

первое упражнение или аналогичное ему. Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей и их физической подготовленности.

### **3.3. Заключительная часть утренней гимнастики**

#### **Задачи:**

- восстановить пульс и дыхание

#### **Содержание:**

-дети младшего возраста выполняют прыжки или бег, переходящие в заключительную ходьбу.

-дети старшего возраста выполняют прыжки в сочетании с бегом, затем заключительную ходьбу с выполнением различных заданий.

После заключительной ходьбы проводится малоподвижная игра

### **4. Формы проведения утренней гимнастики**

Используются различные формы проведения утренней гимнастики:

-традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений;  
-обыгрывание какого-нибудь сюжета: «Путешествие в лес», «Зоопарк», «Жучки» и др.;

-игрового характера (из 3-4 подвижных игр);

-с использованием элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов;

-оздоровительный бег (проводится на участке в течение 3-5 минут с постепенным увеличением расстояния, интенсивности, времени);

-с использованием тренажеров и спортивного оборудования;

-с использованием полосы препятствий (можно создавать различные полосы препятствия с использованием разнообразных модулей).

### **5. Требования к комплексам упражнений для утренней гимнастики**

Сочетание физических упражнений, подобранных в определенном порядке, составляет комплекс.

Обычно комплекс упражнений для утренней гимнастики составляется из упражнений, разученных на физкультурных занятиях или из упражнений, не требующих продолжительного разучивания.

При составлении комплекса необходимо руководствоваться следующими требованиями:

-комплекс должен содержать упражнения для всех групп мышц

-в комплексе для выполнения упражнений используются различные построения

-упражнения должны выполняться из разных исходных положений

-подбираются упражнения разной интенсивности, темпа

-чередуются комплексы с различными пособиями и без предметов

-используется музыкально-ритмичное сопровождение (бубен, счет, хлопки, звукозапись)

-каждый комплекс должен быть интересен детям

Один и тот же комплекс повторяется в течение одной, двух недель с небольшими изменениями. Необходимо помнить, что содержание комплекса утренней гимнастики, как и дозировка упражнений различны для детей разных возрастных групп.

Для того, чтобы упражнения утренней гимнастики оказали на ребенка желаемое влияние, важно добиваться четкости, точности выполняемых движений, их достаточной интенсивности.

## **6. Методика проведения утренней гимнастики**

Для осуществления оздоровительных и воспитательных задач утренней гимнастика должна проводиться в точно условленное по режиму время и соответствовать содержанию программе. Первое требование к ней - необходимость обеспечить правильную физическую, психическую и эмоциональную нагрузку.

### **6.1 Утренняя гимнастика с детьми младшего дошкольного возраста**

Впервые утренняя гимнастика включается в режим дня в младшей группе. Так же как и в других возрастных группах, она проводится сначала года ежедневно со всеми воспитанниками группы одновременно.

Утренняя гимнастика в данном возрасте, помимо основной задачи, обеспечивает организованное начало дня в детском саду, дает возможность переключить внимание детей на совместные формы деятельности. Учитывая, что многие дети в раннем возрасте не сразу включаются в организованную воспитателем деятельность, отстают во времени при выполнении заданий, следует очень тонко и дифференцированно подходить к отдельным детям, не настаивать на обязательном участии каждого в утренней гимнастике.

Вводная и заключительная ходьба могут совершаться группкой в определенном направлении или парами, держась за руки, в рассыпную или друг за другом. Ходьба должна быть спокойной неторопливой.

Затем дети становятся в круг или располагаются в свободном построении для выполнения общеразвивающих упражнений. В начале года лучше применять построение в рассыпную, так как дети еще плохо ориентируются. И на организованное в определенную форму построение уходит слишком много времени.

Построившись, дети приступают к выполнению упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и рук, ног, спины, живота и всего туловища.

Общеразвивающие упражнения носят имитационный характер и проводятся в игровой форме. На утренней гимнастике широко используются положение сидя, лежа на спине и на животе. Во второй половине года могут быть использованы для общеразвивающих упражнений мелкие предметы: погремушки, колечки, кубики.

В заключении следует бег, подскоки на месте (2 раза за 10 - 15 секунд с небольшим отдыхом) или подвижная игра, хорошо знакомая детям, с очень простыми правилами и содержанием.

Комплекс гимнастики для детей до 3 лет содержит 3-4 общеразвивающих упражнения, количество повторений каждого упражнения 4-5 раз, оно зависит от характера движений, их сложности и подготовленности детей, продолжительность ее до 5 минут.

Комплекс гимнастики для детей от 3 до 4 лет содержит 5-6 общеразвивающих упражнений, количество повторений каждого упражнения 5-6 раз, оно зависит от характера движений, их сложности и подготовленности детей, продолжительность ее 5 - 6 минут. Педагог выполняет упражнения вместе с детьми по 2-3 раза, после чего только напоминает последовательность движений, осуществляет общий контроль.

Во время выполнения утренней гимнастики важно следить за качеством движений детей, четкостью фиксируемых поз.

При выполнении упражнений утренней гимнастики детям этого возраста характерна динамичность и наличие чрезвычайно малого количества законченных зафиксированных положений. Почти все движения производятся последовательно. Этим определяются особенности объяснения и показа упражнений. Лишь к концу третьего года жизни становится возможным использовать упражнения не привязанные к слитному сюжету.

Во время выполнения упражнений воспитатель напоминает детям, когда целесообразнее совершать вдох и выдох, следит, чтобы дети не задерживали дыхание во время ходьбы и бега.

## **6.2 Утренняя гимнастика с детьми среднего возраста**

В средней группе сохраняется значение утренней гимнастики для привлечения внимания детей к коллективным формам деятельности и для организованного начала дня в детском саду. Вместе с тем возрастает ее роль в активизации функциональной деятельности организма ребенка. С детьми пятого года жизни утренняя гимнастика проводится в хорошем, бодром темпе, без длительных пауз между упражнениями.

Структура построения утренней гимнастики такая же. Начинается утренняя гимнастика с не длительной ходьбы, которая не должна быть однообразной и скучной. Она совершается в любых построениях: друг за другом, парами, враспынную и др. Постепенно ходьба переходит в легкий бег, а бег снова в спокойную ходьбу, во время которой производится перестроение.

Для выполнения комплекса упражнений в начале года дети чаще всего становятся в круг. Во вторую половину года используется построение в звеня. Схема расположения обще-развивающих упражнений в комплексе утренней гимнастики не меняется: сначала упражнения для плечевого пояса и рук, затем для ног и туловища. Используются всевозможные общие исходные положения (стоя, сидя, лежа, на коленях) и разные исходные положения рук (в стороны, вперед и т.д.). Содержание комплексов

составляют упражнения знакомые детям. Широко используются упражнения с предметами.

Комплекс гимнастики для детей от 4 до 5 лет содержит 6-7 общеразвивающих упражнений, количество повторений каждого упражнения 4-6 раз, оно зависит от характера движений, их сложности и подготовленности детей, продолжительность ее 6 - 8 минут.

После общеразвивающих упражнений проводятся подскоки на месте. Они становятся разнообразней: ноги врозь - ноги вместе; с поворотами вокруг; перепрыгивая вперед-назад через лежащую на полу ленту; продвигаясь вперед вокруг кубиков. Дозировка 15 - 20 подскоков (1-2 раза). Они могут быть заменены бегом на месте или вокруг зала, переходящим в спокойную ходьбу. Может быть использована эмоциональная игра.

Если дети сильно возбуждены после бега и прыжков, надо дать им успокоится. Для этой цели, хороша спокойная ходьба на месте или некоторые дыхательные упражнения (руки в стороны - вдох, руки опустить - выдох; руки вниз - назад - вдох, руки опустить - выдох, то же, поднимаясь на носки и т.п.). Необходимо напоминать и показывать детям, когда во время упражнений удобно совершать вдох и выдох, следить, чтобы они не задерживали дыхание во время бега и подскоков.

Особенность объяснения упражнений - краткость и четкость. В ряде случаев можно прибегать к имитациям. Пояснения чаще всего сливаются с показом, возрастает значение качества показа. Необходимы четкие исходные положения и зафиксированные промежуточные положения (сидя - ноги подтянуть, колени вместе, ближе к груди, выпрямить, ноги вместе, оттянуть носочки). Воспитатель постепенно приучает детей действовать одновременно, в общем, для всех темпе, более настойчив к правильному положению корпуса во время выполнения упражнений. Воспитатель лишь напоминает схему упражнения, последовательность его частей, например: «Поставили ноги по шире, руки на пояс, наклоны вперед. Начали! Раз - два - три, выпрямились». И далее, уже по ходу упражнения, ни теряя ритма движения, продолжает пояснения, выдвигая требования к правильности движения: «Ниже, ниже наклонить, посмотрели на меня, выпрямились. Повторим еще раз, - говорит воспитатель, на мгновение, оставив группу: он заметил, что большинство детей сгибают ноги во время наклонов. - Ножки держать прямыми. Раз - два - три, понижее, выпрямились». Таким образом, указания воспитателя сопутствуют выполнению упражнения.

### **6.3. Утренняя гимнастика с детьми старшего дошкольного возраста**

Основная особенность утренней гимнастики с детьми старшего дошкольного возраста - ответственное отношение детей к ее выполнению. Для них необязательна ее занимательность и образность. Воспитатель поясняет детям назначение утренней гимнастики, раскрывает ее роль в физическом развитии, приобретение силы, ловкости, формировании хорошего телосложения, красивой походки и т.д.

Утренняя гимнастика становится привычной формой ежедневной физической культуры. При подготовке к ней дети оказывают большую помощь воспитателю: они собирают своих сверстников на утреннюю гимнастику, готовят необходимый инвентарь, освобождают помещение.

Комплекс гимнастики для детей от 5 до 6 лет содержит 6-8 общеразвивающих упражнений, количество повторений каждого упражнения 5-8 раз, оно зависит от характера движений, их сложности и подготовленности детей, продолжительность ее до 8-10 минут.

Комплекс гимнастики для детей от 6 до 7 лет содержит 7-8 общеразвивающих упражнений, количество повторений каждого упражнения 5-8 раз, оно зависит от характера движений, их сложности и подготовленности детей, продолжительность ее до 10-12 минут.

Упражнения в ходьбе должны быть разнообразными. Широко используется ходьба со сменой темпа, направления, на носках, пятках, наружных сторонах стопы, высоко поднимая колени, «гусиным» шагом, с перешагиванием через препятствия и др., упражнения на внимание. Все эти упражнения проводятся в разных построениях. Они не длительны и переходят в легкий бег. Бег снова переходит в спокойную ходьбу. И производится перестроение.

Для их выполнения упражнений удобнее всего построение в звенья. В звеньях дети размыкаются так, что бы не мешать друг другу. Используется построение в шахматном порядке, когда звенья через одно делают шаг вперед. Для удобства проведения упражнений сидя и лежа целесообразно применить поворот всех детей в пол-оборота направо или налево.

Возрастает объем общеразвивающих упражнений без предметов. Включаются упражнения с гимнастическими палками, обручами, скакалками. Подскоки на месте разнообразят сочетаниями движений рук и ног, продвижением вперед и назад, перепрыгиванием высоких предметов и повторяются 20 - 30 раз (1 или 2 раза с небольшим перерывом).

На утренней гимнастике воспитатель требует точности положений и направлений движения частей тела, умения выполнить упражнение в соответствии со счетом или темпом музыкального сопровождения.

Качество выполнения общеразвивающих упражнений достаточно высоко. Воспитатель начинает приучать детей в упражнениях тянуть ноги, руки, пальцы, оттягивать носки ног, стоять, сидеть или лежать в заданной непринужденной, но и в тоже время несколько напряженной и подтянутой позе. Детям нравится выполнять движения хорошо, красиво.

Так как на утренней гимнастике применяются известные детям упражнения, то объяснение их имеет некоторую специфику - оно должно быть очень четким и кратким, фактически только напоминаям детям исходное положение, вид движения (наклоны, приседание и т.д.), требования к его качеству.

Пояснения упражнения сочетается с показом лишь впервые дни освоения комплекса. Причем к показу воспитатель широко привлекает детей,

хорошо владеющих движением. Дети старшего дошкольного возраста быстро запоминают последовательность упражнений в комплексах. Они успешно проделывают их без сопровождающего примера воспитателя. В крайнем случае, они ориентируются на впереди или рядом стоящих детей. Это дает возможность воспитателю не находиться все время впереди группы, а ходить между рядами детей, тщательно наблюдать за упражнением каждого, оказывать индивидуальную помощь. Важно не сбиваться с темпа и ритма подсчета, регулирующего совместные действия детей.

На протяжении всей утренней гимнастики воспитатель неоднократно привлекает внимание к осанке детей, напоминая о необходимости не задерживать дыхание, дышать глубоко, согласовывать вдох и выдох с наиболее подходящими для этого фазами движения (руки в стороны - вдох, руки вниз - выдох и т.д.). Некоторые упражнения связаны с не большим естественным напряжением. В момент такого напряжения происходит кратковременная задержка дыхания на вдохе, затем последовательный вдох и выдох.

## **7. Особенности проведения утренней гимнастики при использовании музыкального сопровождения**

Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением проводится главным образом в старших возрастных группах. Музыкальное сопровождение общеразвивающих упражнений целесообразно в том случае, если они достаточно просты, хорошо освоены детьми и выполняются ими свободно и непринужденно. Ребенку трудно действовать в соответствии с музыкой. Если он плохо владеет движением. Поэтому всякое движение предварительно должно быть разучено с детьми без музыкального сопровождения. Из общеразвивающих упражнений наиболее удобны для выполнения под музыку движения рук, приседания, наклоны, повороты.

Ранее всего начинается проведение под музыку таких движений, как ходьба, бег, подскоки на месте и с продвижением вперед. Под воздействием музыки они становятся более четкими, ритмичными, координированными. При помощи музыки можно менять темп, виды ходьбы или бега, чередовать ходьбу с бегом, менять направление и т.д.

Выполнение упражнений под музыку помогает создать правильные представления о характере движений, их темпе и ритме. Дети хорошо воспринимают оттенки музыкального произведения и в соответствии с музыкой меняют характер своих движений. При звучании бодрой музыки, марша они подтягиваются, идут живо и весело, подняв головы и выпрямив спины. Ходьба становится для них привлекательной, эмоционально окрашенной. Плавная, тихая музыка побуждает идти спокойно, широким шагом. Быстрая, громкая музыка призывает детей к бегу, подскокам, внезапное окончание музыки или выразительный аккорд служит сигналами к остановке или смене движения и т.п.



Музыкальное сопровождение повышает выразительность двигательных действий, способствует согласованию движений коллектива, увеличению амплитуды, пластичности движений. Музыка дисциплинирует занимающихся, повышает их внимание и работоспособность. Положительные эмоции, возникающие во время упражнений под музыку, усиливают их физиологический эффект. Звучание музыки наиболее желательно в те моменты занятий, когда все дети вместе выполняют одни и те же действия в едином темпе и ритме.

Под музыку иногда проводятся некоторые подвижные игры с ходьбой, бегом («День и ночь», «Воробышки и автомобиль»), подскоками («Лошадки», «Зайцы и волк» и др.).

Чтобы правильно подобрать музыкальное сопровождение, нужно хорошо представлять себе каждое упражнение, понимать его смысл и назначение.

Ряд упражнений из положения сидя, лежа на спине, животе, успешное выполнение которых зависит от значительных силовых усилий и индивидуальных возможностей каждого ребенка (прогибы, поднимание и опускание ног и др.), чаще всего выполняется без музыкального аккомпанемента и даже без подсчета