

Особенности организации и проведения утренней гимнастики.



Утренняя гимнастика - комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, «зарядить» организм ребенка на весь предстоящий день.

Значение:

- стимулирует работу внутренних органов и органов чувств, что создает условия для увеличения работоспособности (усиливаются все физиологические процессы — дыхание, кровообращение, обмен веществ);
- способствует формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.
- воспитывает привычку и потребность в физических упражнениях, ведении ЗОЖ.
- приучает организованно начинать свой трудовой день, согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное ощущение.

Виды утренней гимнастики

- **Традиционная** с использованием ОРУ (*с предметами и без предметов*);
- **Сюжетная** (*обыгрывание какого-нибудь сюжета*);
- **Игровая** (*из 3-4 подвижных игр*);
- **Музыкально – ритмическая** (*с использованием элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений*);
- **Полоса препятствий**;
- **На простейших тренажерах.**

проведению

- Наличие планирования комплексов утренней гимнастики.
- Соблюдение санитарно – гигиенических требований.
- Наличие спортивной формы у детей и воспитателя.
- Соблюдение продолжительности и структуры утренней ГИМНАСТИКИ (вводная, основная, заключительная часть).
- Соблюдение количества и дозировки ОРУ.

Возрастная группа	Продолжительность	Кол-во упражнений	Дозировка
2 Младшая	5 – 6 минут	4	4 – 5 раз
Средняя	6 – 8 минут	4 - 5	5 – 6 раз
Старшая	8 – 10 минут	5 – 6	6 – 8 раз
Подготовительная	10 – 12 минут	6 – 8	8 – 12 раз

проведению утренней гимнастики

- Использование на утренней гимнастике ритмичного **звукового сопровождения:**

- устный счёт,
- живое инструментальное сопровождение,
- фонограмма,
- ритмичные стихи,
- бубен,
- хлопки

и другие средства, которые определяют темп движения.

Преобразования к организации и проведению утренней гимнастики

- Компетентность воспитателя (знание методики):
 - грамотное использование словесных и наглядных приёмов,
 - качественный показ,
 - знание и точное использование терминологии (*стойки, положения рук, название упражнений, перестроений и др.*).

Методика проведения утренней гимнастики

● Вводная часть.

- 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;

1-3 виды ходьбы, бег в медленном или среднем темпе, ходьба с восстановлением дыхания, перестроение на ОРУ.

возраст	младший	средний	старший	Подготовител.
Время бега без перерыва	10-20с.	20-25с.	25-30с.	30-40с.

Методика проведения утренней гимнастики

● Основная часть - ОРУ.

- Укрепление основных мышечных групп организма, формирование правильной осанки.
- Входят ОРУ для мышц шеи (*для старшего возраста*), рук и плечевого пояса; мышц туловища, брюшного пресса, мышц ног и укрепление свода стопы (*прыжки, бег*).
- Используются разные И. п.: стоя, сидя, лежа.
- Упражнения укладываются в счёт (*2, 4 для младших; 4, 8 для старших*).
- количество и дозировка ОРУ увеличиваются с возрастом.

	Кол-во упр.	Дозировка упр.	Прыжки
2 Младшая	4	4 – 5 раз	5-10
Средняя	4 - 5	5 – 6 раз	10-15
Старшая	5 – 6	6 – 8 раз	15-20
Подготовительная	6 – 8	8 – 12 раз	до 30

Методика проведения утренней гимнастики

- **Заключительная часть.**

- восстанавливает сердечный и дыхательный ритм,
- успокаивает организм после физической нагрузки.

Содержание: разные виды ходьбы, мп\и, хороводы, дыхательные упражнения.

Особенности проведения в младшей группе:

- Сюжетный характер комплекса.
- Имитационные упражнения.
- Отсутствие счёта, команд.
- Использование *распоряжений* - слова, побуждающие детей к действию.
- Показ воспитателя в течение всего упражнения.
- Объяснения, указания даются в процессе выполнения.
- Имея сюжетный характер, упражнения выполняются последовательно, плавно перетекая из одного в другое, без чётких законченных фиксированных положений.

Особенности проведения в средней группе:

- Вводятся *команды* в сочетании с *распоряжениями* для выполнения ходьбы, бега, строевых упражнений (*бегом марш! побежали по дорожке*).
- Вводится **терминология**: и.п., название упражнения (*наклон, вращение руками*).
- Комплекс ОРУ строится на знакомом материал с введением 1-2 новых упражнений.
- Этапы **обучения** нового упражнения:
 - даётся название упражнения;
 - показ воспитателя с кратким объяснением и.п. и техники выполнения (*комбинированный способ обучения*);
 - даётся *распоряжение* для принятия и.п. и выполнения упражнения детьми. Воспитатель выполняет упражнения вместе с детьми.
- При выполнении ОРУ используется **устный счёт** в сочетании со словами, обозначающими элементы техники (*раз – два – присели – встали*).
- На этапе **закрепления** комплекса дети выполняют упражнения по названию и и.п. , отсутствует предварительный показ и объяснение воспитателя.

Особенности проведения в старшей группе:

- Точное чёткое объяснение каждого упражнения.
- **На этапе обучения** воспитатель объясняет и показывает упражнение **по счёту**:
на 1- наклон вправо, на 2 - и.п. 3- наклон влево, 4 – и.п.
- Используются **команды** для выполнения: *и.п. принять, упражнение начи-най;*
- **При выполнении ОРУ** используется частичный показ воспитателя (*в начале упр.*), жесты, показ способного ребёнка.
- **На этапе закрепления** вводится хороший энергичный темп. Проговаривается и.п. (*ноги врозь, руки перед грудь*) и название упражнения вместе с командой для выполнения: *рывки – начи – най.*
- Если у детей возникают ошибки при выполнении или они сбились с темпа, воспитатель подключается к показу.

Особенности проведения в подготовительной группе:

- Самостоятельное выполнение ОРУ детьми по рассказу воспитателя.
- Для более сложных по координации упражнений используется способ обучения по разделениям.
- Используется частичный показ воспитателя на этапе разучивания, при использовании более сложных координационных упражнений, а так же для исправления ошибок.
- На этапе закрепления предварительного объяснения не требуется. Воспитатель проговаривает и.п. и название упражнения, даёт команду для выполнения.

80%

- Увеличивается по мере усвоения комплекса.
- Увеличивается за счёт минимального использования время на объяснения и показ упражнений, на раздачу физкультурного инвентаря и перестроения.
- Физическая нагрузка возрастает за счет увеличения количества повторений каждого движения, темпа их выполнения и уменьшения интервала между упражнениями.