

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ

«Детский сад «Орленок»  
БОТЛИХСКИЙ РАЙОН с. Гагатли

368984, РД, Ботлихский район, с. Гагатли  
89633716805, e-mail [yakhyaeva1959@mail.ru](mailto:yakhyaeva1959@mail.ru)

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МКДОУ  
«Детский сад «Орленок»  
\_\_\_\_\_ /Ж.М Яхяева /.

Приказ № 3  
от «04» февраля 2021 г.



**Организация и методика  
проведения утренней гимнастики в  
МКДОУ «Детский сад «Орленок»**

**с.Гагатли**

## 1. Значение утренней гимнастики, ее задачи

Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей. У систематически занимающихся утренней гимнастикой пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность. Необходимость тотчас после пробуждения встать с постели и приступить к выполнению упражнений требует определенного волевого усилия, вырабатывает настойчивость, дисциплинирует детей.

Таким образом, перед утренней гимнастикой стоят **задачи:** «разбудить» организм ребенка, настроить 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

## 2. Структура и содержание утренней гимнастики

Утреннюю гимнастику условно подразделяют на три части: вводную, основную и заключительную. Каждая часть имеет свои задачи и содержание.

### *Вводная часть*

**Цель:** выработка правильной осанки, подготовка организма к выполнению более сложных упражнений. С этой целью включают: построения (в колонну, в шеренгу); 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; непродолжительную ходьбу, чередующуюся с упражнениями, способствующими укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию осанки (ходьба на носках, с различным положением рук, ходьба с высоким подниманием коленей, на пятках, скрестным шагом); бег друг за другом и враспынную или в сочетании с прыжками. Продолжительность вводной части 1,5 до 2 минут.

### *Основная часть*

**Цель:** укрепление основных мышечных групп, формирование правильной осанки. Для решения данной задачи выполняют общеразвивающие упражнения в определенной последовательности. Сначала 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.

После выполнения всех обще развивающих упражнений 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.

#### *Заключительная часть*

В конце гимнастики проводится ходьба или малоподвижная игра, чтобы восстановить пульс и дыхание.

### **Методика проведения утренней гимнастики с детьми разных возрастных групп**

#### **Первая младшая группа**

Впервые утренняя гимнастика включается в режим дня в первой младшей группе. Она проводится сначала года ежедневно со всеми воспитанниками группы одновременно. Продолжительность ее 5-6 минут.

Утренняя гимнастика в данном возрасте, помимо основной задачи, обеспечивает организованное начало дня в детском саду, дает возможность переключить внимание детей на совместные формы деятельности.

Содержание. Содержание гимнастики составляет 3-4 общеразвивающих упражнения, ходьба, бег и подскоки. Начинается гимнастика с кратковременной ходьбы, чередующейся с медленным бегом в течение 20 – 30 секунд, и построение группы. Наиболее удобно в этом возрасте построение в **круг**.

В начале года лучше применять построение **врассыпную**, так как дети еще плохо ориентируются и на организованное в определенную форму построение уходит слишком много времени.

Вводная и заключительная ходьба могут совершаться группкой в определенном направлении или парами, держась за руки, врассыпную или друг за другом. Ходьба должна быть спокойной неторопливой. Построившись, дети приступают к выполнению упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и рук, ног, спины, живота и всего туловища. Общеразвивающие упражнения подбираются из числа рекомендованных для занятий. Почти все они проводятся в игровой форме. На утренней гимнастике широко используются положения сидя, лежа на спине и на животе. Во второй половине года могут быть использованы для общеразвивающих упражнений **мелкие предметы**: погремушки, флажки, кубики..

Количество повторений каждого упражнения **4 – 5 раз**, оно зависит от характера движений, их сложности и подготовленности детей.

Затем проводятся бег, веселая подвижная игра или подпрыгивание на месте (2 раза по 15 – 20 секунд с небольшой паузой для отдыха). Заканчивается утренняя гимнастика спокойной ходьбой на месте или с продвижением вперед, чтобы снизить общее возбуждение организма.

Из упражнений в названной последовательности составляется комплекс, который без существенных изменений выполняется в течение 2 недель подряд.

Воспитатель предъявляет некоторые требования к качеству движений детей. Следит, чтобы ребенок по возможности занимал необходимое исходное положение, добивается сходства движений детей с образцом хотя бы в основном.

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 воспитателям, который является участником развертывающегося игрового сюжета.

Например, методика проведения комплекса утренней гимнастики «Петушок и курочка» будет такой: предварительно рассматриваются картинки с изображением петушка, курочки, воспитатель рассказывает о них. Затем при выполнении комплекса воспитатель изображает петушка, дети – курочек. Игровое проведение комплекса вызывает у детей желание участвовать в нем.

### **Вторая младшая группа**

Если в начале года можно допустить, чтобы кто-то из детей не принимал участия в утренней гимнастике, то через 1,5 – 2 месяца заниматься должны все. Нужно постепенно приучать детей включаться в нее без лишних напоминаний воспитателя. Увеличивается продолжительность утренней гимнастики (6-7 минут).

Содержание. Комплексы утренней гимнастики состояются из 4 – 5 упражнений общеразвивающего характера. Обязательно включаются в содержание их ходьба, подскоки на месте, бег.

В начале утренней гимнастики дается кратковременная ходьба разными способами (со сменой направления, на носочках и др.). Ходьба может совершаться в любом построении: друг за другом, врассыпную, парами не держась за руки. Она чередуется с бегом.

Затем дети становятся в **круг** или располагаются в свободном построении для выполнения общеразвивающих упражнений. В первом полугодии используются преимущественно упражнения, разученные детьми в прошлом году. Это способствует их повторению и закреплению, дает возможность детям, вновь поступившим в группу, подтянуться до общего уровня. Применяются также упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук, ног, спины, живота и всего туловища.

Эти упражнения чаще всего основаны на образном подражании. Распространены общеразвивающие упражнения с **предметами**: кубиками, флажками, колечками, мячами средних размеров. Последовательность упражнений та же. Широко распространены исходные положения стоя, сидя, лежа на спине и на животе. Повторение упражнений в этой возрастной группе 5 – 6 раз. Оно зависит от сложности и характера упражнений, подготовленности и эмоционального состояния детей. 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 утренней гимнастики без особых изменений повторяется 2 недели.

Приемы руководства. Во время выполнения утренней гимнастики важно следить за качеством движений детей, четкостью фиксируемых поз. Добиваясь сходства движения с образцом в общих чертах, воспитатель следит за тем, что бы оно выполнялось указанным способом. Как и в предыдущей группе, упражнения в комплексах утренней гимнастики строятся на действиях известных детям персонажей («Пчелки», «Медвежата» и др.). На протяжении всей гимнастики воспитатель действует совместно с детьми, показывая и поясняя упражнения, правильные способы движения. Однако воспитатель не выполняет с детьми упражнения до конца. Прodelав 2 – 3 раза и задав темп выполнения он продолжает вести упражнение словесно, одновременно наблюдая за действиями детей, делая необходимые указания, по ходу движения.

К середине и особенно к концу года 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.

### **Средняя группа**

Продолжительность гимнастики 7 – 8 минут.

Содержание. В содержание утренней гимнастики включаются упражнения в ходьбе, беге, подскоки на месте и **4 – 5** упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и рук, шеи, ног, живота и спины. Структура построения утренней гимнастики та же, что и в предыдущей группе. Начинается утренняя гимнастика с недлительной ходьбы, которая не должна быть однообразной и скучной. Она совершается в любых построениях: друг за другом, парами, врассыпную и др. Постепенно ходьба переходит в легкий бег (1,5 – 2 круга по залу). А бег снова в спокойную ходьбу, во время которой производится перестроение.

Для выполнения общеразвивающих упражнений в начале года дети чаще всего становятся в **круг**. Во вторую половину года используется и **построение в звеня**.

Схема расположения общеразвивающих упражнений в комплексе утренней гимнастики такая же, как и в предыдущих группах: сначала упражнения для плечевого пояса и рук, затем для ног и туловища. Содержание комплексов составляют упражнения знакомые детям. Используются всевозможные общие исходные положения (стоя, сидя, лежа, на коленях) и разные исходные положения рук (в стороны, вперед и т.д.).

Помимо мелких предметов для упражнений применяются кубы средних размеров, кегли, мячи. Количество повторений **7-8 раз**. 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 кеглей. 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.

Каждый комплекс утренней гимнастики повторяется 2 недели.  
**Некоторые упражнения могут меняться.**

Приемы руководства. С детьми пятого года жизни утренняя гимнастика проводится в хорошем, бодром темпе, без длительных пауз между упражнениями.

Особенность объяснения упражнений – краткость и четкость. Воспитатель лишь напоминает схему упражнения, последовательность его частей, например: «поставили ноги пошире, 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, смотреть 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. В ряде случаев воспитатель может прибегать к имитациям. Пояснения воспитателя чаще всего сливаются с показом, возрастает значение качества показа воспитателя. 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 настойчиво приучает детей к правильному положению корпуса во время выполнения упражнений.

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.

Бег и подскоки являются обязательной составной частью всех комплексов утренней гимнастики.

Именно эти упражнения оказывают наибольшую функциональную и эмоциональную нагрузку на организм ребенка. Если дети сильно возбуждены после бега и прыжков, надо дать им успокоиться. 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.)

### **Старшая группа**

Утренняя гимнастика становится привычной формы ежедневной физической культуры. При подготовке к ней дети оказывают большую помощь воспитателю: они собирают своих сверстников на утреннюю гимнастику, готовят необходимый инвентарь. Продолжается утренняя гимнастика **8 – 10 минут**.

Содержание. 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. Например, воспитатель поднимает желтый флажок – все идут, зеленый – бегут, красный – останавливаются; на хлопок поворачиваются кругом; по свистку быстро садятся на пол, а потом продолжают движение и т. д.

Все эти упражнения проводятся в разных построениях. Они недлительны и переходят в легкий бег (2 – 3 круга по залу). Бег снова переходит в спокойную ходьбу. И производится перестроение.

В комплексе используется **5 – 6** общеразвивающих упражнений. Для их выполнения 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 в перед. Для удобства проведения упражнений сидя и лежа целесообразно применить поворот всех детей в пол-оборота направо или налево.

Среди разнообразных исходных положений во второй половине года на утренней гимнастике применяется и основная стойка (пятки вместе, носки врозь). Как и прежде, очень различны исходные положения для рук.

На утренней гимнастике в старшей группе несколько возрастает объем общеразвивающих упражнений **без предметов**. Включаются упражнения с гимнастическими палками, обручами, скакалками. Каждое упражнение повторяется **8-10 раз**. Подскоки на месте с разными сочетаниями движений рук и ног, с продвижением вперед и назад, с перепрыгиванием высоких предметов и пр. повторяются 20 раз (1 или 2 раза с небольшим перерывом).

Как и в других группах, один комплекс утренней гимнастики проводится 2 недели. По своему усмотрению воспитатель может вносить в него уточнение и изменение.

Приемы руководства. Основная особенность утренней гимнастики в старших группах – 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, приобретении силы, ловкости, формировании хорошего телосложения, красивой походки и т. д.

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 в первые 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 находится 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.). Указания к проведению бега и подскоков те же, что и в средней группе.

Утренняя гимнастика в дошкольном учреждении является важным компонентом двигательного режима. Она обеспечивает хорошее настроение, повышает жизненный тонус. Утренняя гимнастика вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, поднимает эмоциональный тонус, воспитывает внимание, целеустремленность, вызывает положительные эмоции и радостные ощущения, повышает жизнедеятельность организма, дает высокий

оздоровительный эффект. У детей, систематически занимающихся утренней гимнастикой, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, повышается работоспособность.

Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время в гигиенической обстановке, правильно подобранные комплексы физических упражнений, растормаживают нервную систему детей после сна, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы. Поток импульсов, идущих в головной мозг от всех рецепторов – зрительного, слухового, опорно-двигательного, кожного, повышает жизнедеятельность организма в целом.

