**ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В ДОУ**

**Консультация для педагогов**

**Ефимова М.А.**

Особенностью развития детей дошкольного возраста являет­ся то, что двигательные навыки находятся у них в стадии форми­рования. Поэтому перед взрослым, занимающимся воспитанием ребенка, стоит важная задача — укрепление организма малыша и своевременное развитие движений.  
Решению этой задачи способствуют специально подобранные физические упражнения, которые основаны на активных двига­тельных действиях произвольного (сознательного) характера.  
Отличием физических упражнений от трудовых действий является то, что:  
• упражнения направлены на развитие определенной группы  
мышц и выполняются в строгой последовательности;  
• в основе упражнений лежит регулирование нагрузки — дли­тельность и интенсивность занятий.   
**Систематически**тренируя крупные группы мышц, мы акти­визируем обменные процессы, создаем благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма.  
Укрепляя мышцы брюшного пресса, мы улучшаем процессы пищеварения.  
Разрабатывая мышцы спины, мы формируем правильную осан­ку. Это особенно важно в дошкольном возрасте, когда происходит формирование изгибов позвоночника, завершающееся в 11-13 лет.  
Упражнения, укрепляющие диафрагму — основную дыхатель­ную мышцу, межреберные мышцы и мышцы брюшного пресса, развивают возможность дышать глубже. Для организма ребенка это имеет особое значение:

* окислительные процессы в тканях у ребенка проходят интен­сивнее, чем у взрослого, поэтому тканям необходимо больше кислорода;
* у ребенка значительное количество энергии расходуется на рост и развитие тканей.

Потребность в кислороде велика, а маленький ребенок даже при незначительном физическом напряжении задерживает ды­хание, не умеет согласовывать его с характером движения.  
Ритмичность упражнений формирует навыки рационального дыхания:  
• умение регулировать силу и длительность вдоха и выдоха,  
• способность сочетать ритм и частоту дыхания с движением.  
В процессе выполнения общеразвивающих упражнений раз­виваются быстрота реакции, координация, умение распределять внимание. Ребенок учится осознанно выполнять определенные движения, повторять действия за взрослым в нужной последова­тельности. Красивая, правильная осанка способствует повыше­нию усидчивости, помогает выдерживать школьные нагрузки.  
В процессе обучения движениям у детей совершенствуются умения ориентироваться в пространстве, выполнять упражнения точно и четко, в заданном ритме, темпе.  
При проведении утренней гимнастики в детском коллективе ребят обучают и построению в пары, колонну, шеренгу, звенья и т.д. Это также развивает способность ориентироваться в простран­стве, умение согласовывать коллективные действия.  
Необходимый уровень развития двигательных качеств позво­ляет ребенку использовать двигательные навыки и умения в пов­седневной жизни, в быту и игре.  
Комплекс общеразвивающих упражнений, дополненный дози­рованной ходьбой, бегом (можно на месте), упражнениями для профилактики плоскостопия, — это и есть хорошо **всем знако­мая утренняя гимнастика.**  
Утреннюю гимнастику полезно проводить на свежем возду­хе. Если она проводится в помещении, то во время выполнения движений необходимо обеспечить доступ свежего воздуха — это способствует лучшему снабжению организма кислородом.  
Одежда для утренней гимнастики должна быть изготовлена из натуральных, легких, гигроскопичных материалов, на ногах — удобная обувь или носки. Можно заниматься и босиком.  
Гимнастика имеет большое оздоровительное значение при условии систематического её выполнения детьми.  
Посторенние комплексов гимнастики должно опираться на основные структурные принципы и соответствовать общепринатой схеме. Как правило, комплексы гимнастики включают различные виды ходьбы и бега (иногда несложные игровые задания); общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами (кубики, мячи, кегли и так далее) и без них, подвижные игры малой и средней активности.  
**Ходьба и бег** в начале гимнастики – это небольшая разминка, так же включает упражнения в построениях и перестроениях (в круг, в шеренги, колоны).  
**ОРУ**отводится основная роль (по объёму и значимости), их многофункциональность способствует оздоровлению организма, развивает силы мышц, подвижность суставов, формирует правильную осанку и умение ориентироваться в пространстве.  
**Правильное соблюдение И.П**. – обязательное условие при выполнении каких – либо гимнастических упражнений. Объяснение и показ упражнений воспитателем должны быть чёткими и краткими. Особенно нежелательна длительная статическая поза, что отрицательно сказывается на осанке в целом и в основном формировании свода стопы ребёнка.  
**Игровые здания, подвижные игры** малой и средней активности служат дополнением к двигательной нагрузке оздоровительного комплекса, вносят разнообразие и доставляют детям радость и удовольствие.  
**В заключение** комплекса, как правило, проводят ходьбу в умеренном темпе или несложное игровое задание для приведения всех функций и систем организма детей в относительно спокойное состояние.  
В зависимости от физической подготовленности каждой возрастной группы детей, условий и места проведения гимнастики можно вносить изменения и дополнения в комплексы. Главное, чтобы дети были здоровы, бодры, веселы и занимались с удовольствием.  
**Утренняя гимнастика для детей 2-3 лет.** В этом возрасте у детей развивается речь, внимание стано­вится более устойчивым, совершенствуется память. Однако дети быстро утомляются, легко возбуждаются. Движения ребенка еще недостаточно сформированы, не до конца произвольны. Малыш импульсивен, не может придерживаться точно задан­ной формы движения, но способен действовать подражательно.  
Для создания у ребят положительного отношения к заняти­ям физкультурой гимнастика проводится в игровой форме: дети с удовольствием имитируют голоса и движения животных, изоб­ражают различные предметы (часы, мыльный пузырь и т.д.). Желательно дать каждому движению образное название, подо­брать соответствующие слова для тренировки речевого выдоха.  
Перед тем как познакомить детей с новым игровым комп­лексом общеразвивающих упражнений, взрослый может про­читать вслух соответствующее художественное произведение, рассмотреть картинки, разучить с детьми потешку и т.д.  
**Длительность утренней гимнастики — 4—5 минут.**  
**Комплексы состоят**из 2-3 игровых, подражательных уп­ражнений.  
Детям этого возраста свойственна подвижность и слабая, способность принимать законченные, фиксированные положе­ния, поэтому все движения выполняются последовательно.  
**Упражнения повторяются**4—5 раз.  
Взрослый показывает упражнения в медленном темпе, с показом сочетается словесное объяснение. По мере усвоения детьми упражнений темп и амплитуда нарастают.  
Взрослый выполняет с детьми все упражнения с начала до конца. Объяснения и указания даются в процессе выполнения упражнений. Во вводной и заключительной частях гимнасти­ки можно использовать бубен, но только тогда, когда дети уже освоили движения.  
**Утренняя гимнастика для детей 3-4 лет.**Трехлетний ребенок очень активен, старается все делать самостоятельно. Продолжается интенсивное развитие функций головного мозга, совершенствуется память, развивается вообра­жение. На основе словесного описания ребенок уже может со­здать образ, воспроизвести его в игре, рисунке, движении. Дви­гательная деятельность усложняется.  
В трехлетнем возрасте с детьми нужно продолжать систе­матически проводить утреннюю гимнастику.  
**Во вводной части**дается ходьба, затем бег. Продолжитель­ность бега увеличивается до 10 секунд, с постепенным замед­лением.  
В заключительной части после общеразвивающих упраж­нений вместо бега выполняются прыжки (6-8 раз) на двух но­гах на месте, затем ходьба и вновь повторяются прыжки.  
**Длительность утренней гимнастики**— 5-6 минут.  
**Комплексы состоят**из 3-4 упражнений.  
  
**Упражнения повторяются**4-6 раз.  
Взрослый следит, чтобы упражнения выполнялись в соот­ветствии с образцом (особенно после 3,5 лет), с сохранением правильного положения тела. Это важно для формирования осанки.  
Чтобы движение приобрело размеренный, ритмичный ха­рактер, необходимо многократное повторение. Поэтому новые комплексы упражнений составляются на основе уже хорошо освоенных детьми движений.  
Для поддержания интереса детей к зарядке можно исполь­зовать бубен, музыкальное сопровождение, различные зритель­ные ориентиры — забавные коврики, обручи («домики»), а так­же раздаточный материал — погремушки, кубики.  
Не рекомендуется вводить упражнения с палками, обруча­ми, так как малышам тяжело удерживать эти предметы.  
  
**Утренняя гимнастика для детей 4-5 лет.**Этот возраст определяют как средний дошкольный. Расши­ряются возможности опорно-двигательного аппарата, поэтому ребенок становится гораздо устойчивее в статических позах и в динамике. Развитие внимания, двигательной памяти, мышле­ния и воображения создает условия для **введения новых форм обучения:**

* дети способны посмотреть упражнения, выслушать объяс­нение, запомнить, а затем выполнить задание;
* простые движения ребята могут воспроизвести по указа­нию взрослого без показа.

Начинается утренняя гимнастика с ходьбы и корригирую­щих упражнений для профилактики плоскостопия (ходьба на носках, ходьба на пятках). Эти виды ходьбы требуют большого напряжения, поэтому темп должен быть медленным. Если ходь­ба проводится под бубен, то ритм бубна — замедленный.  
Продолжительность бега — 20 секунд с замедлением темпа.  
В этом возрасте дети могут делать без перерыва 8 прыжков и после непродолжительной ходьбы вновь прыгать на месте.  
Для общеразвивающих упражнений могут использоваться мелкие физкультурные пособия: султанчики, веревка, кубики, обручи, мячи.  
**Длительность утренней гимнастики** — 6-8 минут.  
**Комплексы состоят**из 4-5 упражнений.  
**Упражнения повторяются** 5-6 раз.  
Увеличивается число упражнений без показа, выполняе­мых по словесному описанию. Объяснения краткие и четкие.  
Взрослый напоминает детям схему упражнения, последователь­ность его элементов. Например: «Поставили ноги пошире, руки на пояс, наклоны вперед. Начали! Раз-два-три, выпрямились».  
Взрослый не ограничивается общим рисунком движения, он объясняет и показывает четкие исходные положения и фик­сированные промежуточные.  
Разучивается техника движений.  
Ребенка приучают различать, запоминать и применять раз­ные способы движений, становится возможным самоконтроль, внимательное прослеживание движения.  
Взрослый

* показывает детям правильное положение корпуса во вре­мя выполнения упражнений для формирования осанки;
* напоминает, когда удобнее совершать вдох и выдох;
* следит, чтобы дети не задерживали дыхание во время бега и подскоков.

**Утренняя гимнастика для детей 5-6 лет.**В старшем дошкольном возрасте дети хорошо владеют основными видами движений, они способны самостоятельно выполнять задания по указанию воспитателя. Поэтому при­емы проведения утренней гимнастики усложняются. Имита­ционные упражнения включаются редко, чаще используются пособия: обручи, палки, мячи, веревка; дети могут выполнять упражнения с двумя однородными предметами.  
Начинается утренняя гимнастика с ходьбы с различными заданиями на внимание — например, по сигналу изменить вид ходьбы. **Для профилактики плоскостопия**продолжают исполь­зовать ходьбу на носках, на пятках. Вводится новое упражне­ние для стоп — ходьба по-медвежьи, — которое требует мед­ленного темпа выполнения и повышенного внимания к осанке детей: спина должна быть выпрямлена, смотреть следует впе­ред, а не вниз, руки в стороны или на поясе (для усложнения).  
В утреннюю гимнастику включаются сложные **виды бега**— широкий, размашистый, с ускорением и замедлением темпа, со сменой направления. Сложные виды бега даются в начале ком­плексов. Завершает зарядку обычный бег.  
Виды **прыжков:**

* на двух ногах с продвижением вперед;
* поочередные подскоки на правой и левой ноге; © прыжком ноги в стороны, вместе.

**Длительность утренней гимнастики**— 8-10 минут.  
**Комплексы состоят**из 5-6 упражнений.   
**Упражнения повторяются**6-8 раз.  
Взрослый показывает движение или его части, если упраж­нение сложное. В большинстве случаев взрослый только напо­минает, объясняет, указывает, как выполнять упражнение:

* оттягивать носки ног;
* стоять, сидеть или лежать в подтянутой позе и т.д.;
* взрослый обращает внимание детей на качество движения, напоминает правила дыхания.

Если утренняя гимнастика проходит в хорошем темпе, ве­село и увлекательно, то у ребенка появляется осознанное жела­ние участвовать в зарядке, как в любимой игре. Это формирует у дошкольника привычку к ежедневным упражнениям.  
  
**Утренняя гимнастика для детей 6-7 лет.**У детей подготовительной группы движения становятся более координированными и точными, развиваются мелкие движения кисти и пальцев рук, произвольные память и внима­ние, наблюдательность.  
Все этосоздает условия для осознанного качественного выполнения упражнений, в большей мере самостоятельно, по словесному указанию взрослого.  
Во вводной части виды ходьбы и бега разнообразны — подиагонали, «змейкой», со сменой направления.  
**Длительность бега**— 35-40 секунд. Дети чередуют 8 прыж­ков и ходьбу на месте. Чередование повторяется 4 раза.  
**Виды прыжков:**

* на двух ногах на месте;
* на двух ногах, продвигаясь вперед;
* ноги в стороны, вместе;
* поочередно на правой и левой ноге;
* со скакалкой.

**Длительность утренней гимнастики**— **10-12**минут.  
**Комплексы состоят**из 5-6 упражнений.  
**Упражнения повторяются**8-10 раз.  
Взрослый использует, в основном, словесные указания, по­скольку подбор упражнений практически такой же, как и для старшего возраста, но с некоторыми усложнениями.  
Взрослый может обратить внимание детей на дыхание: «Раз, два, три — выдох».  
При разучивании наиболее сложных упражнений взрослый сочетает объяснение с демонстрацией упражнения (самостоя­тельно или с помощью одного из детей).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Группа | Длительность зарядки | Количество ОРУ | Частота повторений ОРУ | Бег – количество секунд | Прыжки. Количество. |
| 1 | I младшая | 4 -5 минут | 2-3 | 4-5 раз | 7-8 секунд | 4 – 6 в чередовании с ходьбой 2-4 раза \* 2 раза |
| 2 | II младшая | 5-6 минут | 3-4 | 4-6 раз | 10 секунд | 4 – 6 в чередовании с ходьбой 2-4 раза \* 2 раза |
| 3 | Средняя | 6-8 минут | 4-5 | 5-6 раз | 20 секунд | 6 - 8 в чередовании с ходьбой 3-4 раза \* 3 раза |
| 4 | Старшая | 8-10 минут | 5-6 | 6-8 раз | 30 секунд | 8 - 10 в чередовании с ходьбой 4 - 5 раз \* 3 раза |
| 5 | Подготовительная | 10 – 12 минут | 6-8 | 8-10 раз | 35 – 40 секунд | 10 - 12 в чередовании с ходьбой 5-6 раз \* 3 раза |