**Памятка о правильной организации и проведении утренней гимнастики в ДОУ.**

***Утренняя гимнастика*** - одна из главных форм режима пребывания воспитанников в ДОУ, она является важным компонентом двигательного режима.

***Посредством утренней гимнастики решаются задачи:***

* «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад;
* стимулировать работу внутренних органов и органов чувств (усиливаются все физиологические процессы — дыхание, кровообращение, обмен веществ, что создает условия для увеличения работоспособности);
* способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

***Для проведения утренней гимнастики необходимо выполнение ряда***

***условий:***

* одежда для утренней гимнастики должна быть изготовлена из натуральных, легких материалов;
* на ногах — удобная обувь (чешки) или носки с прорезиненной подошвой. Можно заниматься и босиком.
* Соблюдение гигиенических требований к проведению утренней зарядки: выполнить проветривание и влажную уборку в помещении.
* В теплое время года зарядка проводится на открытом воздухе.

***Продолжительность утренней гигиенической гимнастики в разных***

***возрастных группах составляет:***

* во второй младшей группе― 5―6 мин;
* в средней группе ― 6―8 мин;
* в старшей группе― 8―10 мин;
* в подготовительной к школе группе ― 10―12 мин.

***Упражнения утренней гимнастики необходимо выполнять в определённой последовательности. В утренняя гимнастика, как и в занятие по физической культуре состоит из трёх частей:***

1. **Вводная часть.**

- Спокойная ходьба, переходящая в медленный бег – это нужно для увеличения частоты и глубины дыхания, улучшение кровообращения;

- Сочетание видов ходьбы: на носках, на пятках, на наружном и внутреннем крае стопы – нужно для профилактики плоскостопия и коррекции нарушения осанки;

- Ходьба с продвижением вперед (Дыхательные упражнения по необходимости) – для восстановления дыхания.

2. **Основная часть.**

- Упражнения, укрепляющие мышцы плечевого пояса, рук и спины – такие упражнения способствуют расширению грудной клетки, выпрямлению позвоночника и формированию правильной осанки;

- Упражнения для укрепления мышц туловища и ног – данные упражнения способствуют формированию правильной осанки, укрепление мышц ног.

3. **Заключительная часть.**

- Прыжки, чередующиеся с ходьбой – это способствует укреплению двигательного аппарата ребёнка.

***Общие методические требования:***

* Требования к подбору общеразвивающих упражнений: упражнения должны быть для всех групп мышц, из разных исходных положений, разной интенсивности, темпа; с различными пособиями, ритмично-музыкальным сопровождением, в различных построениях и обязательно интересными для детей;
* Один комплекс используется 10-14 дней, с последующей заменой 2-3 новых упражнений;
* Как только дети освоят упражнение, вводится хороший энергичный темп. Целесообразно время от времени (через 2-3 месяца) возвращаться к повторению комплекса или брать их за основу для составления комплекса из упражнений с предметами;
* Спортивный инвентарь раскладывается заранее;
* Для детей с повышенной возбудимостью ЦНС использовать «Утяжеление» бега – это лёгкий бег на носках, руки на пояс;
* Педагог выполняет движения, стоя перед группой, зеркально, что облегчает занимающимся копировать упражнения;
* Общеразвивающие упражнения рекомендуется укладывать в счет. Чаще всего на 4 и 8 счетов;
* Последовательность упражнений постоянна: сначала для плечевого пояса и рук, затем для туловища и ног;
* На протяжении всей утренней гимнастики педагог неоднократно привлекает детей к их выправке, осанке, напоминает о дыхании, оказывает физическую помощь отдельным детям, делает указания, подбадривает (особенно детей младшего возраста);
* В процессе утренней гимнастики воспитатель следит, чтобы каждое упражнение заканчивалось хорошим выпрямлением туловища, что способствует укреплению мышц, поддерживающих прямое положение тела, а также закреплению навыка правильной осанки.

***Основные требования к организации и проведению утренней гимнастики в младшей и средней группе.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2-я младшая | | Средняя | |
| первая половина  года | вторая половина  года | первая половина  года | вторая половина  года |
| Бег | | | |
| 20-30 секунд | 40 секунд | 30-40 секунд | 50-60 секунд. |
| Построение | | | |
| В круг | В круг | В круг | 2 колоны |
| Кол-во упражнений | | | |
| 4 | 4 | 4-5 | 4-5 |
| Повторение упражнений | | | |
| 4-5 | 4-5 | 5-6 | 5-6 |
| Включаются упражнения | | | |
| * для укрепления мышц плечевого пояса и рук (типа потягивая и дыхательных), * ног, * спины, * живота и всего туловища | | * в ходьбе, беге, подскоки на месте, * для укрепления мышц плечевого пояса и рук, * ног, * живота, * спины. | |
| Пособия | | | |
| упражнения с флажками, погремушками, кубиками | | с флажками, кубиками, ленточками, обручами малого размера, палками, круговой  веревкой. | |

|  |  |
| --- | --- |
| Особенности использования терминологии | |
| Имитационный характер упражнений проводятся в игровой форме.  Показ упражнения педагог сопровождает пояснениями, обращает внимание детей на главное звено и  направление движения (вытянули руки вперед – показали ладошки) (подняли руки вверх, потянулись к солнышку)  «Идем как лошадки», «Прыгаем как  зайки»  «Поставили ноги врозь, руки на пояс, как часики тикают: тик-так» | I половина года  Пояснение сочетаются с наглядностью.  Упражнения носят имитационный характер  «Руки на пояс, с высоким подниманием бедра, как лошадки идут»  Техника упражнения предварительно не объясняется. Педагог сразу выполняет действие и проговаривает направление движения: «Руки вперёд, в стороны, вверх, опустили»  «Ноги врозь, руки на пояс, как часики тикают: тик-так»  «Ноги широко поставили. Взяли топоры в руки. И ..Ух!»  «Сели, руки назад поставили. Ноги  вместе, ноги врозь. Ноги вместе, ноги врозь….» II половина года: вводятся распоряжения Примите исходное положение»,  «Выполняйте упражнение, как я», «Закончить упражнение». |
| Требования к выполнению упражнений | |
| Проговаривая исходное положение педагог  Следить, чтобы ребенок по возможности занял необходимое исходное положение. Добиваясь сходства движения с образцом в общих чертах, педагог следит за тем, чтобы оно выполнялось указанным  способом (наклоняться вперед, не сгибая ноги в коленях; не только поднять мяч над головой, но и посмотреть на него). | Постепенно приучать детей действовать одновременно, в общем, для всех темпе.  Во время выполнения упражнений педагог более настойчиво приучает детей к правильному положению корпуса во время выполнения упражнений. |

***Основные требования к организации и проведению утренней гимнастики в старших и подготовительных группах.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| старшая | | подготовительная | |
| первая половина  года | вторая половина  года | первая половина  года | вторая половина  года |
| Бег | | | |
| 30-40 сек | 50-60 сек | 50-60 сек | 60-90 сек |
| Построение | | | |
| 2 колоны | 2 колоны | 2 колоны | 2 колоны |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Кол-во упражнений | | | |
| 5-6 | 5-6 | 5-6 | 5-6 |
| Повторение упражнений | | | |
| 5-6 | 5-6 | 6-8 | 6-8 |
| Пособия | | | |
| с обручами, гимнастическими палками, мячами разного размера, скакалками, круговой  веревкой, ленточками. | | | |
| Особенности использования терминологии | | | |
| команды | команды | команды | команды |
| Требования к выполнению упражнений | | | |
| Педагог добивается точности положения тела, четкого соблюдения направлений движений, умения выполнять упражнения в соответствии со счетом или с темпом музыкального сопровождения.  Качество выполнения ОРУ достаточно высоко. Пояснение упражнения сочетается с наглядностью лишь в первые дни освоения комплекса.  К показу воспитатель широко привлекает детей, хорошо владеющими данными движениями. | | Детей приучают проявлять высокую самостоятельность в выполнении упражнений. От ребенка 7 года следует требовать хорошего качества движений, он должен занимать четкие исходные и промежуточные положения, сохранять заданные позы, совершать движения с определенным напряжением. | |

Команды имеют большое значение для организации детей. Так как они дают сигнал к началу и окончанию упражнений

• В старших и подготовительных группах перед выполнением упражнения даётся команда «Исходное положение ПРИНЯТЬ!». В исходном положении подается команда: «Со мной упражнение начи-НАЙ!»

• Последнее слово команды произносится с небольшой паузой: начи-най (дополнительный сигнал к началу выполнения упражнения)

• Если необходимо прервать выполнение, подается команда:

«ОТСТАВИТЬ!»

Заканчивают упражнения по команде «СТОЙ!» или «Закончили». Данные команды подаются вместо последнего счета: «и- и раз, два, три, закончили». «На месте стой: раз, два».