

Муниципальное Автономное Дошкольное  
Образовательное Учреждение Центр развития  
ребенка- «Слободо-Туринский детский сад  
«Солнечный»

# ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Инструктор по физической культуре:  
Фоминых Ирина Алексеевна

2025 год

## ПЛАН:

- **ЗНАЧЕНИЕ, ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ.**
- **ВИДЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ.**
- **СТРУКТУРА УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**
- **ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ В РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ.**
- **РОЛЬ ПЕДАГОГА НА ЗАНЯТИЯХ**

Утренняя гимнастика направлена главным образом на решение оздоровительных задач в соответствии с ФОП ДО и ФГОС ДО

А именно: «разбудить» организм ребёнка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других систем организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, предупреждать возникновение плоскостопия.

# ВАРИАНТЫ ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ.

Одним из условий полноценного

- Традиционная утренняя гимнастика на общеразвивающих упражнениях
- Игрового характера
- С использованием полосы препятствий
- С включением оздоровительных пробежек
- С использованием простейших тренажеров
- Ритмическая гимнастика
- Гимнастика с исп. карточек-заданий

# СТРУКТУРА УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ:

## 1. Вступительная часть

- - построение
- - 2-3 вида ходьбы
- - 1 вид бега

Заканчивается вступительная часть обычной ходьбой построением для выполнения ОРУ.

## 2. Основная часть. ОРУ.

- - упражнение для шеи, мышц рук и плечевого пояса
- - упражнение для мышц туловища
- - для мышц брюшного пресса и ног
- - прыжки

## 3. Заключительная часть (ходьба, хороводы и т.д.)

# СТРУКТУРА УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ:

Для ритмичного сопровождения используются бубен, счет, хлопки, звукозапись, музыкальное сопровождение.

# ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ

1. Регулярность, систематичность. Оздоровительный эффект достигается с помощью систематического выполнения.
2. Умеренность. Все упражнения желательно выполнять в умеренном темпе во избежание переутомления ребенка.
3. Доступность. Упражнения должны быть простыми и знакомыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения.
4. Постепенность. От простого упражнения к сложному. Нагрузка увеличивается и снижается так же постепенно, чтобы привести организм в относительно спокойное состояние.

# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

	1 младшая группа	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа:	Подготовит. группа
<b>Длительность</b>	4—5 мин	5-6 мин	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин
<b>Количество упражнений</b>	3—4 упр.	4 упр.	4-5упр.	5-6упр.	6-8 упр.
<b>Дозировка упражнений</b>	4—5 раз	4-5 раз	5-6раз	6-8 раз	8-10 раз
<b>Продолжитель- ность бега без перерыва</b>	10—15 сек	15-20сек	20—25 сек	25—30 сек	30-40сек
<b>Построение</b>	В круг	В круг	В круг, в 2 колонны	В 2 колонны, 3 колонны	В 2 колонны, в 3 колонны



# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ

- Впервые утренняя гимнастика включается в режим дня в **первой младшей группе**. Она проводится сначала года ежедневно со всеми воспитанниками группы одновременно. Продолжительность ее до 5 минут.
- Наиболее удобно в этом возрасте построение в круг. В начале года лучше применять построение врассыпную.
- ОРУ 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 обще-развивающих упражнений мелкие предметы: погремушки, флажки, кубики.

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

- 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.
- В содержание утренней гимнастики вводятся, как правило, упражнения, предварительно разученные с детьми на занятиях, или несложные упражнения, не требующие продолжительного разучивания. На утренней гимнастике дети упражняются в движениях. Но для того чтобы упражнения оказали на ребенка желаемое влияние, важно добиваться четкости, точности выполняемых движений, их достаточной интенсивности.
- Обычно комплекс общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики берется из физкультурных занятий, упражнения подбираются из числа рекомендованных программой и методическими пособиями.

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

- Проводя утреннюю гимнастику в помещении, рекомендуется организовывать ее не в групповой комнате, а в физкультурном зале.
- Многие упражнения утренней гимнастики дети средней группы могут выполнять самостоятельно.
- Особенность объяснения упражнений – краткость и четкость.
- Усложнение прыжков

# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

- Упражнения проводятся в разных построениях.
- ОРУ проводят после перестроения в звенья.
- Пояснения упражнения сочетается с показом лишь впервые дни освоения комплекса. Причем к показу инструктор широко привлекает детей, хорошо владеющих движением.
- Требуется точность положений и направлений движения частей тела, умения выполнить упражнение в соответствии со счетом или темпом музыкального сопровождения.
- Качество выполнения общеразвивающих упражнений достаточно высоко. Инструктор начинает приучать детей в упражнениях тянуть ноги, руки, оттягивать носки ног, стоять в правильном положении и т.д.

# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА С ДЕТЬМИ РАЗНОВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ.

Основным требованием является учет возрастных особенностей детей в подгруппах. В связи с этим упражнения утренней гимнастики подбираются отдельно для каждой подгруппы в соответствии с программой и возможностями детей.

В разновозрастной группе воспитатель сначала проводит утреннюю гимнастику с младшими детьми, затем со старшими. Если же одновременно приходится заниматься со всеми детьми, то для младшей подгруппы упражнения упрощаются, их количество и число упражнений уменьшается.

# ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

НАБЛЮДАЕМЫЕ ПРИЗНАКИ И СОСТОЯНИЕ РЕБЕНКА	СТЕПЕНЬ ВЫРАЖЕННОСТИ УТОМЛЕНИЯ	
	НЕБОЛЬШАЯ	СРЕДНЯЯ
ЦВЕТ ЛИЦА	НЕБОЛЬШОЕ ПОКРАСНЕНИЕ	ЗНАЧИТЕЛЬНОЕ ПОКРАСНЕНИЕ
ВЫРАЖЕНИЕ ЛИЦА	СПОКОЙНОЕ	НАПРЯЖЕННОЕ
НА ЛИЦЕ ПОТООТДЕЛЕНИЕ	НЕЗНАЧИТЕЛЬНОЕ	ВЫРАЖЕННОЕ
ДЫХАНИЕ	НЕСКОЛЬКО УЧАЩЕННОЕ	РЕЗКО УЧАЩЕННОЕ
ДВИЖЕНИЯ	БОДРЫЕ, ЗАДАНИЯ ВЫПОЛНЯЕТ ЧЕТКО	НЕУВЕРЕННЫЕ, НЕЧЕТКИЕ, ПОЯВЛЯЮТСЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. ВОЗБУЖДЕНИЕ И ЗАТОРМОЖЕННОСТЬ
САМОЧУВСТВИЕ	ХОРОШЕЕ, ЖАЛОБ НЕТ	ЖАЛОБЫ НА УСТАЛОСТЬ, ОТКАЗ ОТ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЯ

# РОЛЬ ВОСПИТАТЕЛЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗ. КУЛЬТУРЫ И УТР.ГИМНАСТИКИ

Задача воспитателя - помогать инструктору по физической культуре, осуществлять страховку дошкольников, следить за качеством выполнения упражнений и дисциплиной, а также проводить индивидуальную работу с ослабленными детьми.

## **Распределение обязанностей при совместной работе**

инструктор занимается с ослабленными детьми, воспитатель с остальными (и наоборот); инструктор занимается с отстающими по физической подготовленности детьми, воспитатель с остальными (и наоборот); работает с подгруппами детей, готовя их к творческим выступлениям, воспитатель отрабатывает движения на спортивных снарядах с другой подгруппой;



# РОЛЬ ВОСПИТАТЕЛЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗ. КУЛЬТУРЫ И УТР.ГИМНАСТИКИ

- **Вводная часть занятия**

воспитатель может вместе с детьми под руководством специалиста выполнить запланированные виды ходьбы и бега.

- **Общеразвивающие упражнения в колоннах**

инструктор по физической культуре контролирует правильность выполнения упражнений в передних рядах, а воспитатель - в задних. Также воспитатель может помочь специалисту расставить необходимый спортивный инвентарь и убрать его после выполнения детьми упражнений.

- **Основная часть занятия, во время выполнения общеразвивающих упражнений**

Функция воспитателя на данном этапе - оказание индивидуальной помощи ребенку, который в ней нуждается. Педагог может помочь ему принять правильное исходное положение или исправить неверно выполненное движение.





**«Лучики здоровья»**