

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка – «Слободо-Туринский детский сад

Доклад на тему:
Организация и проведение утренней гимнастики»

Выполнил инструктор по физической культуре:
Фоминых Ирина Алексеевна

с. Туринская Слобода

План доклада:

1. Значение и принципы проведения
2. Виды утренней гимнастики
3. Структура утренней гимнастики
4. Организация проведения в разных возрастных группах
5. Роль воспитателя на занятиях физкультуры и утренней гимнастики

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:

Традиционная с использованием общеразвивающих упражнений

2. Игрового характера
3. С использованием полосы препятствий
4. С включением оздоровительных пробежек
5. С использованием простейших тренажеров
6. Ритмическая гимнастика
7. Гимнастика с исп. карточек-заданий

Одним из условий полноценного воздействия утренней гимнастики на организм детей является проведение ее в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями. Особенно важно хорошо проветрить помещение и обеспечить доступ свежего воздуха.

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.)

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

Принципы проведения утренней гимнастики:

- 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.

	1 младша я группа	2 Младша я группа	Средня я группа	Старша я группа:	Подготови т. группа
Длительность	4—5 мин	5-6 мин	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин
Количество упражнений	3—4 упр.	4 упр.	4-5упр.	5-6упр.	6-8 упр.

Дозировка упражнений	4—5 раз	4-5 раз	5-6раз	6-8 раз	8-10 раз
Продолжител ь-ность бега без перерыва	10—15 сек	15-20сек	20—25 сек	25—30 сек	30-40сек

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 общеразвивающих 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.

Методика проведения утренней гимнастики в старшем дошкольном возрасте:

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.

Методика проведения утренней гимнастики в разновозрастной группе:

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

приходиться заниматься со всеми детьми, то для младшей подгруппы упражнения упрощаются, их количество и число упражнений уменьшается.

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;

- **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.

А сейчас я предлагаю **проверить**, насколько активно вы сами заботитесь о своем здоровье и способствуете его укреплению. (**Воспитатели образуют круг**, в центре круга надпись "Здоровье")

Мастер-класс "Я работаю над своим здоровьем".

-Я буду задавать вопросы, если ответ положительный, то делаете шаг вперед, если отрицательный – не двигаетесь. - я ежедневно выполняю **утреннюю гимнастику**; - я ежедневно совершаю пешие прогулки; - я посещаю бассейн, тренажерный зал или занимаюсь каким-либо спортом; - у меня отсутствуют вредные привычки; - соблюдаю режим дня; - я правильно питаюсь; -я эмоционально уравновешен; -я выполняю профилактику заболеваний.

Каждый из нас сделал шаг к осознанности, мы увидели, что здоровье складывается из маленьких привычек и решений.

А теперь педагоги побудут детьми и выполнят пару интересных упражнений.

1. Вводная часть. Построение в шеренгу по росту. Выполнение команд.

Инструктор: Каждый день у нас, ребятки, начинается....

Педагоги: С зарядки!

Инструктор: И конечно, очень важно, чтоб зарядку делал ...

Педагоги: Каждый!

Перестроение в колонну по одному поворотом на месте.

Виды ходьбы и бега: обычная ходьба: по сигналу **воспитателя «один-двое»** дети перестраиваются в колонну по два и по одному; обычный бег: по сигналу **воспитателя «один-двое»** дети перестраиваются в колонну по два и по одному; ускоренная ходьба с постепенным замедлением темпа. Перестроение в колонну по два поворотом в движении и в две шеренги (*напротив*) поворотом на месте.

2. Основная часть.

Комплекс общеразвивающих упражнений в парах.

1. «Вместе дружно потянулись,

И друг другу улыбнулись!»

И. п. – стоя ноги вместе, лицом друг к другу, взявшись за руки, руки вниз. 1-2 – шаг назад, руки вверх дугами наружу, потянуться, вдох, 3-4 – и. п., выдох; 5-8 – то же в другую сторону.

2.«Силачи». На Руси есть силачи, посмотрите – это мы.

И. п. – стоя ноги врозь, лицом друг к другу на расстоянии шага, правая рука вперед, левая согнута перед грудью, упираясь ладонями в ладони партнера. 1-14 – поочередное сгибание – разгибание рук при небольшом взаимном сопротивлении. 3. «Наклоняемся синхронно,

Вправо, влево, спину ровно!».

И. п. – стоя ноги врозь, спиной друг к другу вплотную. Руки на пояс. 1-наклон вправо, ощущая спину партнера; 2- и. п. ; 3-4 – то же влево.

4. «А сейчас мы повернемся,

И друг другу улыбнемся».

И. п. – стоя ноги врозь, спиной друг к другу на расстоянии шага, руки к плечам. 1 – поворот вправо, правую руку вперед, коснуться ладони партнера; 2- и. п. ; 3-4 – то же влево

5. «Покачаемся немного,

В сторону отставим ногу».

И. п. – стоя ноги вместе, лицом друг к другу, взявшись за руки, руки вниз. 1-2 – шаг вправо (влево, ногу на носок, руки в стороны, вдох, 3-4 – и. п., выдох; 5-8 – то же в другую сторону.

6. «Покрути педали вместе,

А останешься на месте!».

И. п. - лежа, напротив друг друга, 1-8 – синхронно с правой ноги выполняются движения вперед - назад;

7. «Приседаем очень дружно,

Спину прямо держать нужно».

И. п. – стоя ноги на ширине ступни, взявшись за руки, на расстоянии вытянутых рук друг от друга. 1-16 – приседания; 1-16 - ходьба на месте.

8. *«Мы друзья». «Ты и я, ты и я мы с тобой друзья»*

И. п. – стоя ноги вместе, лицом друг к другу, руки опущены. 1-2 – шаг вперед, поворот головы вправо, руки в стороны, вдох; 3-4 – дети обнимают друг друга; 5-6 – и. п, выдох.

3. Заключительная часть.

Упражнение психотренинга с элементами самомассажа *«Дружба»*.

«Дружат наши ручки, дружат наши пальчики» – дети массируют пальцы рук, растирают ладони одна об другую, добиваясь ощущения тепла;

«Дружат в нашей группе девочки и мальчики» - прижимают свои ладони к ладоням партнера, закрывают глаза, улыбаются и мысленно желают друг другу здоровья, счастья, радости.