

## Семинар-практикум для воспитателей

### МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ С ДЕТЬМИ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Инструктор по физической культуре  
Булатова Екатерина Владимировна

Утренняя гимнастика - обязательный компонент двигательного режима в детском саду. *Утренняя гимнастика* представляет собой комплекс физических упражнений общеразвивающего воздействия, направленных на повышение функциональной активности жизнеобеспечивающих систем организма. Упражнения нормализуют общий и эмоциональный тонус организма, улучшают функции системы внешнего дыхания и кровообращения, активизируют обмен веществ. Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака в летнее время на свежем воздухе, зимой – в помещении. Комплексы утренней гимнастики составляются на 1 неделю.

#### Продолжительность утренней гимнастики в разных возрастных группах в соответствии с требованиями учебной программы дошкольного образования

Показатели	Первая младшая группа	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа
Продолжительность утренней гимнастики	5-6 мин	6-7 мин	7-8 мин	8-10 мин
Количество ОРУ	3-4	4-5	5-6	6-7
Дозировка	3-4 раза	4-5 раз	5-6 раз	5-6 раз
Продолжительность непрерывного бега (подвижной игры с элементами бега)	15 с	15-20 с	20-25 с	25-30 с

Утренняя гимнастика традиционной формы проведения условно объединяет три части: вводную, основную и заключительную. Содержание данных частей, длительность и методика проведения раскрыты в таблице.

### Схема построения утренней гимнастики

Содержание частей	Методика проведения	Длительность
<b>Вводная часть</b>		
Строевые упражнения, разновидности ходьбы и бега, упражнения на внимание, динамические дыхательные упражнения. Завершается перестроение на ОРУ.	Исключить длительные бесцельные движения и прыжки, давать четкие распоряжения, команды, продумать ритмическое сопровождение	Ранний возраст – 1-1,5 мин; Младший дошкольный – 1.5-2 мин; Средний 2-2,5 мин; Старший – 2,5-3 мин.
<b>Основная часть</b>		
Комплекс ОРУ на разные мышечные группы, с разных и.п.  Подвижная игра средней интенсивности	Продумать комплекс общеразвивающих упражнений и методику его проведения (раздачу пособий, размещение детей). При выборе ОРУ и подвижной игры ориентироваться на рекомендации руководителя физического воспитания	Ранний возраст – 2,5-3 мин; Младший дошкольный – 3-3,5 мин; Средний 3,5-4 мин; Старший – 4-5 мин.
<b>Заключительная часть</b>		
Медленная ходьба, динамические и статические дыхательные упражнения, подвижная игра малой интенсивности, упражнения в расслаблении	Исключить интенсивные движения	Ранний возраст – 1 мин; Младший дошкольный – 1 мин; Средний 1,5-2 мин; Старший – 1,5-2 мин.

Наряду с традиционной формой проведения утренней гимнастики можно использовать и другие варианты.

### Варианты проведения утренней гимнастики

Варианты утренней гимнастики	Характеристика
Игрового характера	<i>Вводная часть</i> – подвижные игры малой и средней интенсивности (2 игры), динамические дыхательные упражнения; <i>основная часть</i> - комплекс ОРУ игрового или имитационного характера и игра средней интенсивности; <i>заключительная часть</i> – подвижная игра малой интенсивности
С использованием полосы препятствий	<i>Вводная часть</i> – ходьба, бег динамические

	дыхательные упражнения; <i>основная часть</i> – полоса препятствий с включением разных видов движений (ходьбы, бега, прыжков, лазания), усложнением двигательных заданий, чередованием темпа и ритма движений. Можно создавать различные полосы препятствий с применением разнообразных модулей; <i>заключительная часть</i> – уборка оборудования, ходьба.
С включением оздоровительных пробежек (проводится на улице с детьми средней и старшей групп). Продолжительность такого варианта утренней гимнастики будет меньше, чем традиционной (4-5 мин).	<i>Вводная часть</i> – ходьба, общеразвивающие упражнения в ходьбе; <i>основная часть</i> – пробежка в медленном темпе 100-200 м (педагог бежит впереди колонны), затем ходьба в выполнении дыхательных упражнений; <i>заключительная часть</i> – ходьба, динамические дыхательные упражнения .

**План-конспект утренней гимнастики с детьми первой младшей группы  
(игровой вариант)**

<b>Содержание</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Организационно – методические указания</b>
<b>Вводная часть</b>		
1. Подвижная игра «Не наступи»: в зале в свободном порядке на полу разложены пары флажков. По команде « <b>Шагом марш</b> » дети шагают в колонне по одному за педагогом или в разных направлениях, перешагивая через флажки и стараясь их не наступить на них. По команде « <b>Бегом марш!</b> » бегают по площадке в колонне по одному за педагогом, обегая флажки, перешагивая через них	2 мин	С музыкальным сопровождением В колонне не отставать и не перегонять
2. Динамическое дыхательное упражнение «Подуй на флажок»: И.п. – стоя, с флажками в руках на уровне головы. 1–2 – вдох носом; 3–4 – быстрый выдох ртом на флажок	3–4 раза	Каждый ребенок занимает место возле любой пары флажков  Дуть поочередно на один и другой флажок
<b>Основная часть</b>		
1. Комплекс ОРУ с флажками № 11	2 мин	
3. Подвижная игра «Снег и снежинки»: по команде « <b>Снежинки!</b> » игроки перемещаются по залу (бегают, кружатся),	2-3 раза	Отмечаются внимательные игроки

по команде «Снег!» – ложатся на пол в любой позе и не двигаются		
<b>Заключительная часть</b>		
Подвижная игра малой интенсивности «По лесочку я хожу»: игроки ходят по кругу, взявшись за руки, а педагог говорит: <b>По лесочку я хожу</b> <b>Машеньку не нахожу.</b> <b>Ну куда же мне пойти?</b> <b>Где же Машеньку найти?</b> <i>Ау–ау–ау!(говорит вместе с детьми)</i> Ребенок, чье имя назвали должен откликнуться – сказать «Ау!»	2-3 раза	С каждым повторением педагог называет имя другого ребенка

**План-конспект утренней гимнастики с детьми второй младшей группы  
(игровой вариант)**

Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
<b>Вводная часть</b>		
1. Подвижная игра «Топ-топ-топ» с кольцом в руках: Игроки шагают в колонне по одному за педагогом и говорят: <b>«Зашагали ножки, топ, топ, топ!</b> <b>Прямо по дорожке, топ, топ, топ!</b> <b>Ну-ка веселее, топ, топ, топ!</b> <b>Вот как мы умеем, топ, топ, топ!».</b>	3-4 раза	Шагать ритмично, активно работать руками, четко произносить текст, не нарушать строй. Педагогу следует менять темп, ритм и направление движения
2. Подвижная игра «Машины»: игроки – «машины» находятся на площадке. Каждый игрок держит в руках кольцо – «руль». По команде « <b>Машины поехали!</b> » дети разбегаются по площадке и «рулят» кольцом. По команде « <b>Машины – в гараж!</b> », приседают, кладут кольцо на пол, а руки на голову – «закрывают гараж»	2 раза	
3. Динамическое дыхательное упражнение «Заправляем машины»; И.п. – стоя. 1–2 – руки через стороны вверх, вдох носом; 3–4 – шипящий выдох ртом, и.п. Построение в круг для выполнения	3-4 раза	Медленно, плавно

комплекса ОРУ с кольцом		
<b>Основная часть</b>		
1. Комплекс ОРУ с кольцом № 44	3 мин	Сочетать упражнения с дыханием (вдох через нос, выход через рот)
2. Подвижная игра «Зайцы и волк»: игроки – «зайцы» стоят в «домиках» – кольцах, которые расположены на одной стороне зала. Водящий – «волк» сидит в логове на противоположной стороне зала. Педагог говорит слова: <b>«Скачут зайцы, скок, скок, скок, На зеленый, на лужок. Травку щиплют, кушают и тихонько слушают - Не идет ли - Волк!»</b> . В это время «зайцы» прыгают по площадке, «щиплют травку», а со словами <b>«Волк!»</b> – убегают в домики. «Волк» старается догнать и запятнать «зайцев»	2 раза	В чужие «домики» прятаться нельзя
<b>Заключительная часть</b>		
Подвижная игра «Колобок и лиса»: дети строятся в круг. Одному игроку дают мяч – «колобок», а другому игроку, стоящему напротив – мягкую игрушку «лису». По сигналу дети передают предметы по кругу. «Колобок» старается «убежать», а «лиса» – догнать его. Если «лиса» догонит «колобка», то игра продолжается в обратном направлении	1 мин	«Колобка» и «лису» нужно передавать аккуратно, не бросать и стараться не уронить

### План-конспект утренней гимнастики с детьми средней группы

#### Вводная

1. Ходьба врассыпную с перестроением в колонну по одному по сигналу;
2. Бег в колонне по одному: легкий бег; бег, сгибая голень назад; бег с высоким подниманием колен.
3. Динамические дыхательные упражнения, перестроение в две колонны для выполнения комплекса ОРУ с кубиками.

#### Основная

1. ОРУ с кубиками (комплекс 19);
2. Подвижная игра «Совушка»: игроки («жучки», «паучки», «мышки», «бабочки») находятся на площадке, водящий («совушка») – в гнезде. Со словами **«День наступает – все оживает!»** игроки передвигаются по площадке, выполняя имитационные действия. Со словами **«Ночь наступает – все замирает!»** дети останавливаются и замирают в

неподвижной позе. «Совушка» выходит на охоту и забирает с собой тех игроков, которые пошевелились.

#### Заключительная

П/и малой интенсивности «Катушка с нитками»: игроки берутся за руки в шеренге так, чтобы получилась «ниточка». Первый ребенок – «катушка» – стоит на месте. Педагог ведет всю «нитку» по кругу до тех пор, пока она не наматывается на «катушку». Потом «ниточка» разматывается – дети идут в обратном направлении, а «катушка», вращаясь «разматывается».

### **План-конспект утренней гимнастики с детьми старшей группы**

#### Вводная

1. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего по сигналу;
2. Легкий бег со сменой направления по сигналу;
3. Динамические дыхательные упражнения, построение в 3 колонны для выполнения комплекса ОРУ.

#### Основная

1. ОРУ с теннисным мячом (комплекс 54);
2. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй»: игроки с мячом в руках свободно располагаются на площадке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору: бросает вверх и о землю, отбивает мяч на месте и в движении; бросает мяч в стену, в корзину и др. По сигналу педагога все должны быстро поднять мяч вверх.

#### Заключительная

Ходьба в колонне по одному с мячом в руках