

## **Основные требования к организации и проведению утренних зарядок**

### **I. Значение утренней зарядки для дошкольников**

Основная задача утренней зарядки — перевести ребенка в бодрое состояние, активизировать и содействовать переходу к более интенсивной деятельности. Благодаря утренней гимнастике усиливаются все физиологические процессы — дыхание, кровообращение, обмен веществ, улучшается питание всех органов и систем, что создает условия для увеличения работоспособности.

Утренняя зарядка создает организованное начало, ровное, бодрое настроение у занимающихся: сильно возбужденных детей успокаивают действия в заданном темпе, а малоподвижные дети втягиваются в определенный ритм работы. Поэтому после утренней гимнастики дошкольники более уравновешенны, лица их довольны и радостны. Повышая жизненный тонус организма, утренняя гимнастика создает благоприятные условия для дальнейшей деятельности, благотворно влияет на развитие организованности, дисциплинированности, выдержки.

Значение утренней гимнастики, прежде всего, определяется повышением жизнедеятельности всего организма. Работа мышечной системы активизирует сердечно-сосудистую, дыхательную системы, растормаживает нервную систему, способствует формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждает возникновение плоскостопия, создает условия для хорошей умственной работоспособности, для перехода к деятельному состоянию всего организма. Утренняя зарядка ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка, и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Кроме того, она дает возможность переключить внимание воспитанников на совместные формы деятельности.

Утреннюю гимнастику подразделяют на три части: вводную, основную и заключительную. Каждая часть имеет свои задачи и содержание.

В первой, вводной части организуют внимание детей, обучают их согласованным действиям, выработке правильной осанке и подготавливают организм к выполнению более сложных упражнений. С этой целью включают: построения (в колонну, в шеренгу); строевые упражнения (повороты и полуобороты налево, направо, кругом); перестроения из одной колонны в две, из двух колонн в четыре, в круг, несколько кругов, смыкания и размыкания приставными шагами в сторону; непродолжительную ходьбу, чередующуюся с упражнениями, способствующими укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию осанки (ходьба на носках, с различным положением рук, ходьба с высоким подниманием коленей, на пятках, перекрестным шагом); бег друг за другом и враспынную или в сочетании с прыжками. Продолжительность вводной части в среднем длится от 1 до 2 минут.

Во второй, основной части ставят задачи укрепления основных мышечных групп, формирования правильной осанки. Для решения данной

задачи выполняют обще-развивающие упражнения в определенной последовательности. Сначала упражнения для укрепления плечевого пояса и рук, которые способствуют расширению грудной клетки, хорошему выпрямлению позвоночника, развитию дыхательных мышц. Затем упражнения для мышц туловища. Далее следуют упражнения для развития мышц ног и укрепления свода стопы. После упражнений с большой нагрузкой следует повторить первое упражнение или аналогичное ему. Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей и их физической подготовленности.

После выполнения всех обще развивающих упражнений дети младшего возраста выполняют прыжки, переходящие в заключительную ходьбу. Дети старшего возраста выполняют прыжки, затем заключительную ходьбу с выполнением различных заданий или проводится малоподвижная игра, чтобы восстановить пульс и дыхание.

## **II. Основные требования к организации и проведению утренних зарядок в младшей группе**

В первой младшей группе впервые вводится в режим дня утренняя гимнастика. Ее проводят ежедневно со всеми детьми одновременно, продолжительность 4-5 минут. Поскольку на 3 году жизни многие дети не могут сразу включаться в организованную воспитателем деятельность и отстают во времени при выполнении заданий, к ним требуется очень тонкий и дифференцированный подход. Не следует настаивать на обязательном участии каждого в утренней гимнастике, не беда, если кто-то из детей не сразу начнет выполнять упражнение. Важно, чтобы это было сделано ребенком добровольно и по его собственному желанию.

Содержание утренней зарядки составляют 3-4 общеразвивающих упражнения, ходьба, бег. Начинается она с кратковременной ходьбы, чередующейся с медленным бегом и построением. Наиболее удобно на этом возрастном этапе построение в круг. Вводную и заключительную ходьбу дети могут выполнять подгруппами в определенном направлении, врассыпную или же друг за другом. Ходьбу следует проводить в спокойном и неторопливом темпе. Бег должен спокойным и легким: 20-30 секунд первая половина года и 40 секунд вторая половина.

Построившись, дети приступают к выполнению упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук (типа потягивая и дыхательных), ног, спины, живота и всего туловища. ОРУ воспитатель подбирает из числа рекомендованных для занятий, они носят имитационный характер и проводятся в игровой форме. Каждое упражнение повторяется 4-5 раз. Заканчивают утреннюю гимнастику спокойной ходьбой на месте или с продвижением вперед, чтобы снизить общее возбуждение организма. Каждые 2 недели новый комплекс упражнений. Как только дети освоят упражнение, вводится хороший энергичный темп.

Показ упражнения воспитатель сопровождает пояснениями, обращает внимание детей на главное звено и направление движения (вытянули руки вперед – показали ладошки). Следит, чтобы ребенок по возможности занимал необходимое исходное положение.

Игровая форма гимнастики вызывает у детей желание участвовать в ней.

### **III. Основные требования к организации и проведению утренних зарядок в средней группе**

В начале утренней зарядки дается кратковременная ходьба разными способами. Бег в начале года 30-40 секунд, вторая половина 50-60 секунд. Последовательность упражнений постоянна: сначала для плечевого пояса и рук, затем для ног и туловища. Широко распространены исходные положения: стоя, лежа, лежа на спине, животе, сидя. ОРУ повторяются 5-6 раз.

Воспитатель должен помнить, что важно следить за качеством движений детей, четкостью фиксируемых поз. Именно поэтому, важно обеспечивать высокую моторную плотность, проводить ее практически без пауз, не тратя время на подробное объяснение.

Добиваясь сходства движения с образцом в общих чертах, воспитатель 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).

Утренняя гимнастика в средней группе длится 6-8 минут. Включаются упражнения в ходьбе, беге, подскоки на месте, 4-5 упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и рук, шеи, ног, живота и спины. Педагог постепенно приучает детей действовать одновременно, в общем, для всех темпе. Исключения составляют некоторые упражнения, требующие проявления силы и координации движений (прокатить мяч вокруг себя). Во время выполнения упражнений педагог более настойчиво приучает детей к правильному положению корпуса во время выполнения упражнений.

Бег и подскоки являются обязательной составной частью всех комплексов утренней гимнастики.

### **IV. Основные требования к организации и проведению утренних зарядок в старшей группе**

В старшей группе утренняя гимнастика становится привычной. При подготовке к ней дети, оказывают большую помощь воспитателю: готовят необходимый инвентарь. Педагог следит за тем, чтобы дети быстро переодевались, не задерживали друг друга разговорами.

Упражнения в ходьбе должны быть разнообразными, проводится в разных построениях. Утренняя гимнастика содержит 5-6 ОРУ, в разных исходных положениях, с предметами и без.

В старшей группе важной задачей является воспитание у детей ответственного отношения к утренней гимнастике.

Воспитатель 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. Причем к показу воспитатель широко привлекает детей, хорошо владеющими данными движениями. Дети старшего дошкольного возраста быстро запоминают последовательность упражнений в

комплексах. Они успешно проделывают их и без сопровождающего образца воспитателя. Это дает педагогу возможность ходить между рядами, оказывать индивидуальную помощь.

На протяжении всей утренней гимнастики педагог неоднократно привлекает детей к их выправке, осанке, напоминает о дыхании. Ежедневное участие детей помогает воспитывать у них привычку к систематическому выполнению.

## **V. Основные требования к организации и проведению утренних зарядок в подготовительной группе**

Комплексы существенно не отличаются от комплексов старшей группы. Количество повторений ОРУ 6-8 раз. Широко применяются упражнения с разнообразным инвентарем, оборудованием. Каждый комплекс повторяется в течение 2 недель.

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. Все это благоприятно для укрепления разных мышечных групп, формирования осанки.

Важно помнить, что гимнастика – это не только и не столько физкультурное мероприятие, сколько специально предусмотренный режимный момент, где сосредоточен целый комплекс воздействий на разнообразное развитие детей (движение, музыка, ритмы, эстетика окружения, пособий, общения, игра).