



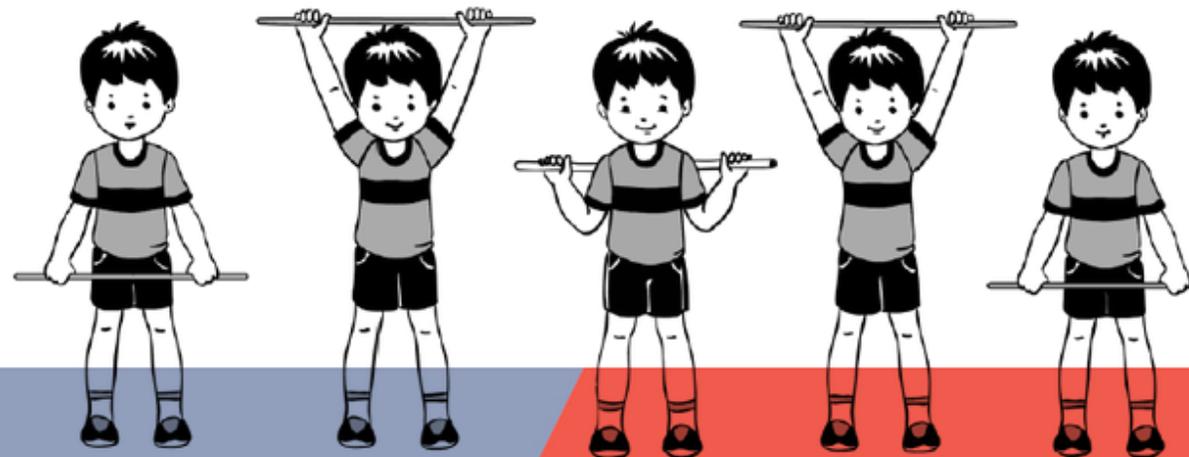
# ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

**современная школа**

Спикер: Казакова Елена Ивановна  
специалист по УМР МОЦДО

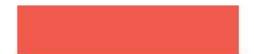
## ОРГАНИЗАЦИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

- Оздоровительное значение утренней гимнастики возможно при условии ее систематического выполнения.
- Построение комплексов утренней гимнастики опирается на основные структурные принципы и соответствовать общепринятой схеме.
- Проветривание помещения перед проведением обязательно, оптимальная температура в помещении 16\*.
- Дети занимаются в повседневной одежде в удобной обуви.



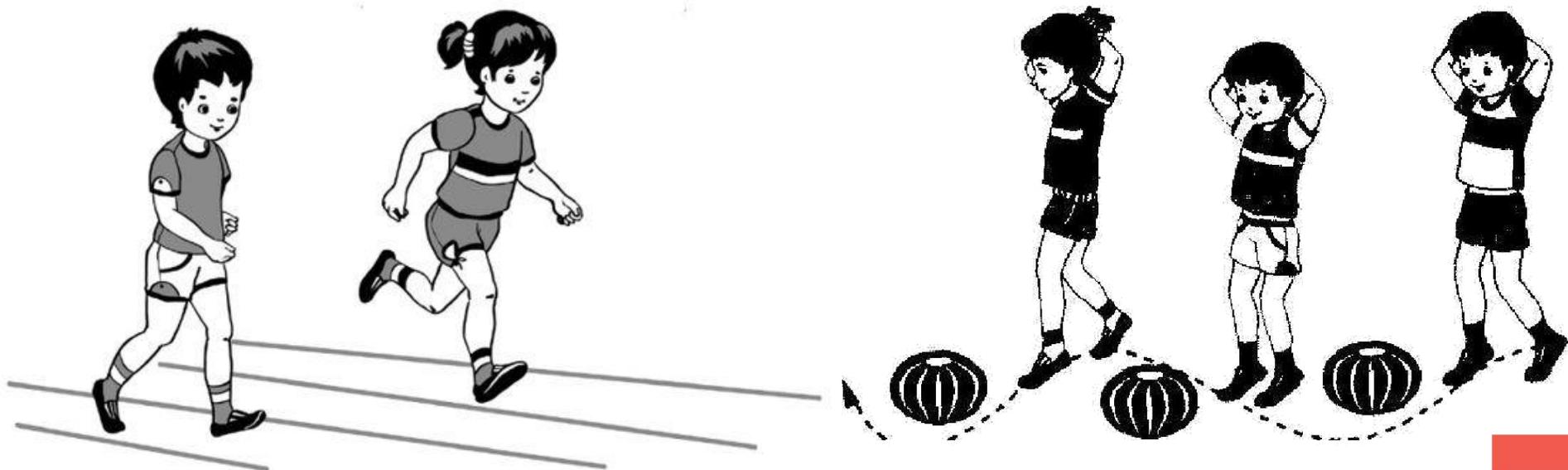
# ЗАДАЧИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

- формирование привычки и потребности в занятии физическими упражнениями;
- «пробуждение» организма;
- активизация деятельности дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма;
- стимулирование работы всех внутренних органов;
- способствование формированию правильной осанки, хорошей походки.



# СТРУКТУРА УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

1. **Вводная часть** - различные виды ходьбы и бега (иногда несложные игровые задания)
2. **Основная часть** - ОРУ (без предметов и с предметами)
3. **Заключительная часть** - П/И малой и средней активности, различные виды ходьбы и легкий бег



## ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ У.Г.

1. Условия к организации
2. Приемы руководства
3. Содержание

**Проводится ежедневно:**

**Ранний возраст** – в группе воспитателем

**Дошкольный возраст (со средней)** – 2 раза в зале инструктором, 3 раза – в группе воспитателем.



# ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

1. Сюжетная.
2. Образно-игровая.
3. С использованием элементов ритмической гимнастики и танцевальных движений.
4. В форме подвижных игр.
5. Оздоровительно-беговая.





# ПРАВИЛА НАПИСАНИЯ КОМПЛЕКСА УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

1. Спокойная ходьба врассыпную за воспитателем, спокойный легкий бег – 20-30сек, построение в круг (*собрались курочки с Петушком в кружок*)

## 2. ОРУ без предметов:

1) И.П. – стоя ноги врозь, руки внизу.

1, 3 – руки в стороны

2, 4 – и.п. - руки вниз

**Повтор 4 раза**

2) И.П. – стоя ноги врозь, руки внизу.

1, 3 – руки за спину, хлопок

2, 4 – и.п. - руки вниз

**Повтор 4 раза**

3) И.П. – ноги врозь, руки внизу.

1, 3 – глубокий присед, пальчиками постучали по полу

2,4 – и.п.

**Повтор 4-5 раз**

4) И.П. – ноги слегка врозь, руки внизу.

Прыжки на двух ногах, руки вперед-вверх в течение 15-20 сек (6 раз)

**Повтор 2 раза**

3. Спокойная ходьба друг за другом и врассыпную за воспитателем.



## 2 младшая группа 3 – 4 года

### Указания к организации.

- Проводится ежедневно с начала года со всей группой одновременно (не стоит заставлять, но через 1.5-2 мес. заниматься должны все) в облегченной одежде, босиком перед завтраком.
- Продолжительность – 5-6 мин.
- В теплое время года проводится на улице, в холодное – в помещении.
- Содержание гимнастики составляют 4 – 5 ОРУ, ходьба, бег и подскоки.



## 2 младшая группа (3 – 4 года)

### Содержание гимнастики

**Вводная часть:** ходьба и легкий бег, построение.

- Кратковременная ходьба разными способами (обычная, на носочках, на пятках, со сменой направления) группами, парами, держась за руки, в рассыпную, друг за другом.
- Бег спокойный, легкий продолжительностью 30-40 сек (первая половина года), 50-60 сек (вторая половина года).
- Построение в круг или в рассыпную («горошком»)

**Основная часть: ОРУ без предметов и с предметами (кубики, мячики, флажки):**

- На укрепление мышц плечевого пояса и рук (потягивания)
- На укрепление мышц ног, спины, живота и всего туловища.

Упражнения проводятся стоя, сидя лежа (на спине, животе)

**Повтор упражнений - 4-6 раз**

- Прыжки на месте (2 раза по 10-15сек с небольшим отдыхом), спокойная ходьба на месте с дыхательным упражнением.

**Заключительная часть:** спокойная ходьба или игра малой подвижности



## 2 младшая группа (3 – 4 года)

### Приемы руководства

1. Обязательно музыкальное сопровождение, удары в бубен, барабан, звучание погремушки, словесное сопровождение воспитателем.
2. Игровой сюжет.
3. Систематичность выполнения упражнений.
4. Показ упражнения + пояснение
5. Динамичность
6. Контроль выполнения упражнений, учитывая правильное исходное положение
7. Указание на неточности выполнения ОРУ, предъявляя определенные требования к качеству выполнения.

К концу года можно использовать упражнения, не связанные единым сюжетом, но с обязательным пояснением, выделяя главное звено и направления движения.

Напоминание о правильном дыхании во время ходьбы, бега, подскоков.

## Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет)

### Указания к организации.

1. Проводится ежедневно, соответственно режиму дня, на улице (в облегченной одежде и спортивной обуви) или в спортивном зале (шорты, футболка, чешки или босиком)
2. Продолжительность – 10-12 мин.
3. Содержание гимнастики составляют 6 – 8 ОРУ, ходьба, бег и подскоки на месте.



## Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет)

### Содержание гимнастики

**Вводная часть:** ходьба и бег, построение.

- ходьба разными способами (обычная, на носочках, на пятках, наружной стороне стопы, высоко поднимая колени, гусиным шагом, с перешагиванием через предметы, со сменой направления и темпа, приставным шагом) друг за другом, упражнения на внимания (по свистку педагога или с поднятием флажков разного цвета дети выполняют заранее обговоренные упражнения)
- Ходьба переходит в бег спокойный, легкий и интенсивный продолжительностью 2-3 мин (обычный, на носках, приставным шагом левым боком, правым). Бег переходит в ходьбу, во время которой совершается перестроение в для выполнения ОРУ
- Построение в звенья

**Основная часть: ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, скакалки, ленты):**

- На укрепление мышц плечевого пояса и рук
- На укрепление мышц ног, спины, живота и всего туловища.

Упражнения проводятся стоя, сидя и лежа (на спине, животе) в пол-оборота, на коленях с разным и.п. рук (в стороны, за голову, перед собой и т.д.).

**Повтор упражнений - 6-8 раз**

- Прыжки - 30-40 подскоков (2-4 раза с паузами и восстановлением дыхания), разнообразнее и с ритмическим рисунком.

**Заключительная часть:** легкий бег, или интенсивный бег, переходящий в легкий бег, затем в спокойную ходьбу с дыхательным упражнением.



## Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет)

### Приемы руководства

1. Чередование комплексов с музыкальным сопровождением, и без него, словесное сопровождение воспитателем.
  2. Хороший бодрый темп без пауз.
  3. Систематичность выполнения упражнений.
  4. Показ упражнения + пояснение краткое четкое
  5. Контроль выполнения упражнений, учитывая правильное исходное положение, темп (одновременный, общий для всех) и четкость выполнения в соответствии со счетом или муз. сопровождением.
  6. Указание на неточности выполнения ОРУ, предъявляя определенные требования к качеству выполнения, вплоть до полного выпрямления ног, рук, оттягивания носков.
  7. Показ упражнений детьми.
- Напоминание о правильном дыхании во время ходьбы, бега, подскоков, о вдохе и выдохе при выполнении упражнений.



# КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ВО 2 МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

МР

1. Ходьба друг за другом с одной стороны группы (площадки) на противоположную за воспитателем – посмотрим на осенние листочки. Бег врассыпную с одной стороны группы на другую за мячом (воспитатель прокатывает мяч большого размера), ходьба врассыпную за воспитателем в обратную сторону (мяч в руках у воспитателя).

## 2. ОРУ без предметов:

1) «Покажи ладошки»

И.П. – стоя ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища.

1 - ?, 2 - ?, 3,4 - ??

2) «Покажи колени»

И.П. – стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 - ?, 2 - ?, 3,4 - ??

3) «Большие и маленькие»

И.П. – стоя ноги слегка расставлены, руки за спиной

(вот какие мы большие)

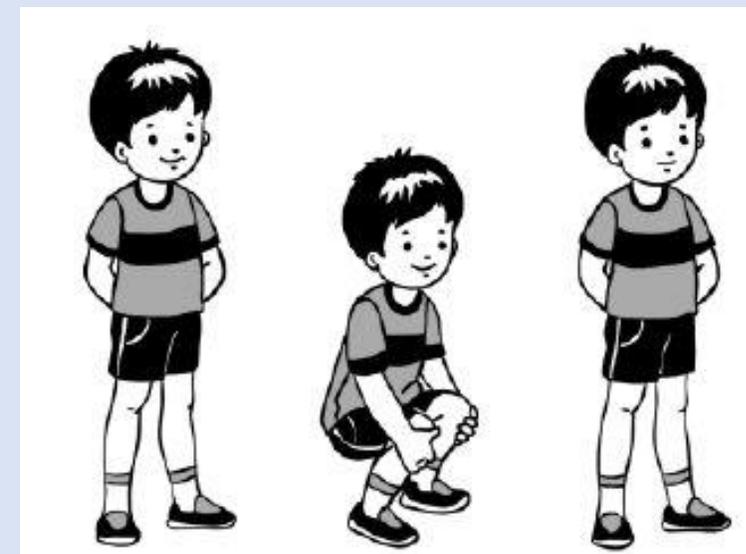
1 - ?, 2 - ?, 3,4 - ??

4) И.П. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Прыжки (сколько раз???)

Повтор?????

3. Заключительная часть - ??????



# КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

МР

1. Ходьба??? Бег???

**2. ОРУ с мячом среднего диаметра:**

1) И.П. - ???

1 – мяч вперед перед собой

2 – мяч вверх над головой, руки прямые

3 – мяч вперед перед собой

4 – и.п.

**Повтор ? Раз**

2) И.П. – ???

1, 2 – присесть, мяч вперед перед собой

3, 4 – вернуться в и.п.

**Повтор ? Раз**

3) И.П. – ???

1 – поворот вправо (влево)

2 – уронить мяч у носка правой ноги

3 – поймать мяч

4 – и.п.

**Повтор ??? раз**

4) И.П. – ???

1, 3 – правую ногу назад на носок,  
мяч вперед перед собой (руки  
прямые)

2, 4 – и.п.

То же самое левой ногой.

Повтор 7 раз

5) И.П. – ???.

6) Прыжки (как?) – ? прыжков

Повтор 3 раза

**3. Ходьба на месте под счет**

воспитателя с восстановлением

дыхания. Далее ????



# КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

МР

1. Ходьба в колонне по одному разными способами  
Ходьба и бег врассыпную с перестроением в колонну

по одному по сигналу воспитателя

## 2. ОРУ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ

1) И. П. – сидя на скамейке верхом, руки на поясе

1 – руки в стороны;

2 – руки за голову;

3 – руки в стороны;

4 – и.п.

Повтор 8 раз

2) И. П. – сидя на скамейке верхом, руки на поясе

1 – руки в стороны;

2 – наклон вправо (влево), коснуться рукой пола;

3 – выпрямиться, руки в стороны;

4 – и.п.

Повтор по 3-4 раза в каждую сторону

3) И. П. – сидя на скамейке верхом, руки за головой

1 – поворот вправо, правую руку в сторону

2 – вернуться в и.п.;

3 – 4 – то же влево

Повтор 6 раз

4) И. П. – стоя лицом к скамье, руки вдоль туловища

1 – шаг правой ногой на скамейку;

2 – шаг левой ногой на скамейку

3 – шаг правой ногой со скамейки

4 – шаг левой ногой со скамейки

Повтор 8 раз

1) И. П. – стоя сбоку от скамейки, руки произвольно.

Прыжки на двух ногах, на правой, на левой с продвижением вперед вокруг скамейки

3. Ходьба на месте и в колонне по одному между скамейками





**Спасибо за внимание!**

**современная школа**