

A decorative border composed of small yellow stick figures with blue heads, arranged in a rectangular frame around the page.

## Методика проведения утренней гимнастики с детьми 3 лет.

(рекомендации для педагогов)

Составил педагог:  
Белкина В.И.

Структура и содержание утренней гимнастики. В дневных группах детского сада утренняя гимнастика как обязательная часть режима дня проводится ежедневно перед завтраком.

В зимнее время для проведения утренней гимнастики используют физкультурный зал или групповую комнату, температура воздуха в которой не должна превышать 16 градусов С. Перед занятием помещение хорошо проветривают и убирают влажным способом.

Комплексы утренней гимнастики составляют на неделю с учетом нарастающей трудности. В комплексы входят упражнения для развития всех групп мышц, заранее разученные на занятиях и не требующие напряженного внимания детей. Утреннюю гимнастику условно подразделяют на три части: вводную, основную и заключительную. Каждая часть имеет свои задачи и содержание.

Продолжительность вводной части в среднем длится от 1 до 2 минут.

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

После выполнения всех общеразвивающих упражнений дети младшего возраста выполняют прыжки (или бег), переходящие в заключительную ходьбу.

Каждую неделю комплексы утренней гимнастики обновляются. Заменить можно весь комплекс или только отдельные упражнения.

Проведение комплексов необходимо чередовать с пособиями и без пособий.

Детям первой и второй младших групп дают упражнения с флажками, погремушками, кубиками.

Выполнение упражнений с пособиями повышает у детей интерес к занятиям, улучшает качество их выполнения, приучает владеть предметами, способствует формированию правильной осанки.

Детям младшего возраста исходное положение для ног – стойка, ноги на ширине ступни параллельно. Такая стойка обеспечивает устойчивое положение и способствует равномерному распределению тяжести тела.

#### МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ.

Первая младшая группа. Утреннюю гимнастику с детьми этой группы проводят ежедневно. Комплексы упражнений, как правило, объединены общим сюжетом (например, «птичка», «часики», «зайчики» и др.) и состоят из 2-3 физических упражнений имитационного характера. Для организации внимания детей воспитатель подзывает их к себе, показывает красочную игрушку (зайчик, кукла, собачка) и говорит: «Посмотрите, дети, какая к нам пришла в гости красивая кукла». Обращает внимание на ее волосы, платье, глаза. Затем предлагает детям походить. Во время ходьбы воспитатель идет впереди лицом к детям и наблюдает за ними, подбадривая песней, хлопками или словами. Постепенно ходьбу переводит на спокойный бег (6-7с), после бега снова на ходьбу. Во время остановки помогает детям стать так, чтобы они не мешали друг другу выполнять общеразвивающие упражнения. При выполнении упражнений для плечевого пояса и рук показать, как правильно нужно принимать и.п. Затем предложить детям показать, какие они видели большие деревья в лесу или как машут птицы крыльями.

При выполнении упражнений для туловища предложить детям показать, как птицы пьют водичку. Стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки внизу. Со звуком «пи-пи» наклониться вперед, руки (крылышки) отвести назад. (3-4 раза.)

Выполняя упражнения для ног, предложить детям показать, как птицы клюют зернышки. Со словами «кю-кю-кю» постучать пальчиками по коленкам. Все

упражнения от начала и до конца воспитатель проделывает вместе с детьми.

После упражнений предлагает побегать, попрыгать, вместе походить по комнате( дети догоняют воспитателя, воспитатель – детей).

Во второй половине года детям этой возрастной группы можно давать ходьбу и бег друг за другом и парами, для выполнения общеразвивающих упражнений строить в круг, полукруг.

Общая продолжительность утренней гимнастики 4-5 минут.