

## КОНСУЛЬТАЦИЯ для МОЛОДЫХ ПЕДАГОГОВ на тему:

### ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В ДЕТСКОМ САДУ



**Рожкова Зинаида  
Алексеевна**

Ваш  
инструктор по физической  
культуре



МАДОУ «Детский сад № 17  
«Колосок»  
Калининградская область



8 952 795 15 26



zina.rozhkova.1954@mail.ru



[https://nsportal.ru/rozhkova-  
zinaida-alekseevna](https://nsportal.ru/rozhkova-zinaida-alekseevna)

Утренняя гимнастика — это комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, «зарядить» организм ребенка на весь предстоящий день. Оздоровительное и воспитательное значение утренней гимнастики приобретает в том случае, если она проводится систематически. Оздоровительное значение утренней гимнастики заключается в воздействии упражнений на физическое развитие детского организма с учетом анатомо-физиологических и психических особенностей детей.

У детей дошкольного возраста еще довольно слабая костно-мышечная система, не закончено формирование естественных изгибов позвоночника, недостаточно развита сердечно-сосудистая система. Дыхание поверхностное, учащенное, несовершенна центральная нервная система: процессы возбуждения преобладают над торможением. Систематическое проведение утренней гимнастики укрепляет костно-мышечную систему, правильную форму приобретает стопа, воспитывается навык правильной осанки, а хорошая осанка способствует нормальному функционированию всех внутренних органов. Правильно подобранные движения укрепляют сердечную мышцу, деятельность кровеносной системы, увеличивают емкость легких, уравнивают процессы возбуждения и торможения.

Закаливающее воздействие утренней гимнастики усиливается, если после физических упражнений дети обтираются холодной водой.

В детском саду утренняя гимнастика проводится одновременно со всеми детьми данной возрастной группы. Постепенно дети привыкают к определенному порядку, дисциплине, к выполнению некоторых трудовых навыков (подготовить физкультурные пособия, убрать ковер, столы, стулья

и т. д.).

В круглосуточных группах утренняя гимнастика проводится сразу после сна, поэтому больше носит характер зарядки — переключения организма в деятельное состояние.

В группах с дневным пребыванием детей утренняя гимнастика проводится перед завтраком, и ей, как правило, предшествует самая разнообразная деятельность детей. В этом случае утренняя гимнастика преследует несколько иную цель: организовать детский коллектив, переключить внимание детей на активную совместную деятельность.

Утренняя гимнастика проводится в зале, в групповой комнате, на участке весной, летом и осенью.

В зале до начала занятия делают влажную уборку, открывают форточку (фрамугу) и оставляют их открытыми до конца гимнастики. Температура воздуха в помещении в течение всей утренней гимнастики поддерживается в пределах + 16, + 18°.

Если утренняя гимнастика проводится в групповой комнате, то предварительно надо освободить достаточную площадь: сдвинуть столы, стулья, убрать ковры или дорожки, провести влажную уборку и открыть фрамугу. Не рекомендуется до гимнастики или в момент ее проведения готовить столы к завтраку.

Заранее расставленная посуда быстро покрывается пылью, так как дети бегают и прыгают во время гимнастики. При хорошей организации дежурства столы можно быстро подготовить.

Воспитателю надо помнить, что дети-дежурные обязательно участвуют в утренней гимнастике. Их пропускают первыми мыть руки. Пока вся группа вымоет руки, дежурные сумеют подготовить столы к завтраку.

Дети младших групп, как правило, занимаются в обычной одежде. На ногах должна быть удобная обувь (спортивные тапочки), носки или гольфы. Желательно снять лишнюю одежду (кофты, фартуки), засучить

рукава у платьев, рубашек, поднять их выше локтя. Это и закаливающая процедура, и подготовка детей к следующему режимному моменту — умыванию.

В старших группах утреннюю гимнастику можно проводить в спортивных костюмах (майки, трусы), которые также предназначены для физкультурных занятий.

Если утренняя гимнастика проводится на открытом воздухе, то в зависимости от Погоды меняется и одежда детей.

В жаркие дни дети занимаются в трусах и майках, в прохладные девочки надевают платья, мальчики — рубашки. Если погода пасмурная, ветреная, можно предложить детям надеть кофточки.

В холодную, осеннюю погоду и ранней весной дети занимаются в пальто, куртках.

Воспитателю следует также обратить внимание и на свой костюм. Лучше всего иметь тренировочный костюм, спортивные тапочки, особенно в те дни, когда воспитатель сам показывает упражнения. На участке во время утренней гимнастики воспитатель может находиться в обычной одежде.

Все чаще утренняя гимнастика в детских садах проводится с мелкими физкультурными пособиями (погремушки, флажки, мячи, обручи, палки, веревка, индивидуальные шнуры, большие обручи, длинные палки или шесты, кубики, скакалки), которые повышают интерес, улучшают качество движений, кроме того, умение выполнять упражнения с физкультурными пособиями помогает детям быстрее и легче освоиться на физкультурных занятиях в школе.

Воспитателю надо хорошо продумать, в каком случае дети сами будут брать пособия, проходя мимо стойки, в каком — раздадут дежурные, в каком — лучше разложить пособия на стулья или гимнастические скамейки.

Для упражнений из исходного положения сидя используются стулья, гимнастические скамейки и коврики. В младших группах некоторые упражнения проводятся с погремушками. Лучше, если они будут пластмассовые, на палочке, с одним или тремя шариками. Погремушки с различными украшениями отвлекают детей. Для упражнений не рекомендуется погремушка на колечке, ее трудно переключать из одной руки в другую. Погремушки хранятся в коробке, детям раздает их воспитатель. Он вкладывает каждую погремушку в правую руку ребенка. Собирает погремушки тоже воспитатель.

Если комплекс упражнений проводится с двумя флажками, то лучше их заранее свернуть (два вместе). Можно положить их прямо на стол или гимнастическую скамейку. Дети, проходя мимо, берут флажки правой рукой.

Мячи хорошо хранить в больших целлофановых пакетах. Желательно раздачу мячей организовать так: заранее перед каждым звеном поставить корзину с 6—7 мячами или положить эти мячи на пол в обруч. Во время ходьбы большой мяч надо нести в правой руке, согнутой в локте, около груди. Малыши несут мяч двумя руками.

В детских садах используются большие обручи и длинные палки (шесты). Эти пособия предназначены для выполнения общеразвивающих упражнений несколькими детьми одновременно. Раздает их воспитатель: заранее раскладывает на полу. Это могут сделать и дежурные. Можно дать пособие каждому звену. В этом случае в звене должно быть не более 4—5 детей, иначе выполнить упражнение будет неудобно. При хорошей организации дети могут перестроиться во время ходьбы в четверки и каждая четверка несет такое пособие. Дети держат шест правой рукой, построившись друг за другом, большой обруч тоже держат, правой рукой, но встают вокруг него. Длинную веревку хранят на крючке или на стойке. Удобно также, если на крючках или на стойках висят индивидуальные шнуры, скакалки. Проходя мимо стойки, дети снимают скакалки, шнуры и несут их в правой руке, причем скакалки сложены вчетверо, а индивидуальные шнуры — вдвое. В качестве физкультурных пособий для детей в младших и средней группах используются пластмассовые кубики среднего размера, хранятся они в коробках или в целлофановых пакетах. Лучше подобрать по два кубика одинакового цвета на одного ребенка или все кубики одного цвета. Раздают их так же, как флажки: в правую руку — зеленый кубик, в левую — желтый. Это поможет выполнять те упражнения, в которых надо указывать правую и левую сторону. Самый удобный способ раздачи кубиков — разложить их по два на стулья; дети, проходя мимо, берут их.

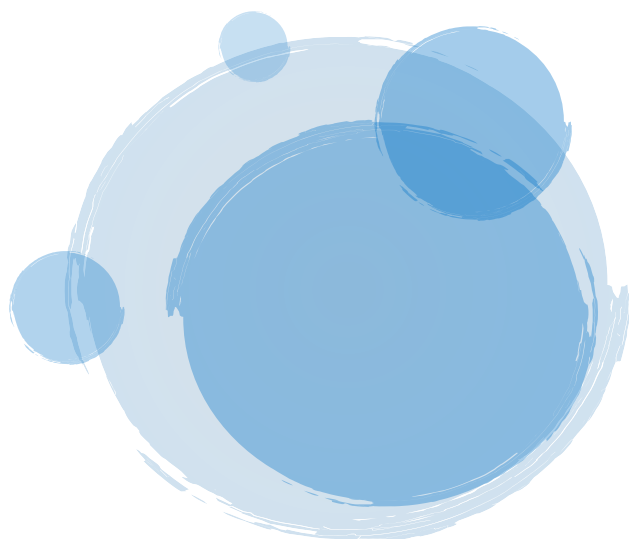
Все мелкие физкультурные пособия 1 раз в месяц подлежат гигиенической обработке: пластмассовые, резиновые и деревянные пособия протираются слабым 5—10% раствором хлорной извести, матерчатые стирают и проглаживают.

Утренняя гимнастика строится с учетом анатомо-физиологических и психических особенностей детей. Положительное влияние оказывают физические упражнения, воздействующие на весь организм и одновременно охватывающие большое число мышц. К таким упражнениям относятся движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки.

Во время ходьбы упражняются мышцы ног, рук, мышцы брюшного пресса. Существуют всевозможные виды ходьбы. Все они различаются по способу выполнения: на носках, на пятках, широким шагом, с высоким подниманием колен и др., по темпу (быстро, медленно), по направлению движения (по прямой, змейкой, по кругу, в правую и левую сторону и т. д.), по построению (по одному, парами, четверками и т.п., рис. 1—6). Во время бега интенсивнее работают мышцы, усиливается работа внутренних органов. На утренней гимнастике используется бег: с различным способом выполнения (на носках, широкий), с разным темпом (быстро, медленно), со сменой направления и построением (змейкой, по кругу, по одному, парами и т. д.).

Поскоки на утренней гимнастике также различны: на месте на двух ногах, на двух ногах с продвижением вперед, поочередно на правой и на левой ноге, ноги в стороны, вместе, со скакалкой. Во время бега и прыжков организм получает максимальную физическую нагрузку, которая снижается постепенно в процессе ходьбы.

В комплексы утренней гимнастики включаются строевые упражнения (различные построения и перестроения, повороты, смыкания и размыкания, рис. 7—8). Они содействуют воспитанию у детей правильной осанки, развивают внимание, ориентировку в пространстве, согласованность коллективных действий. Строевые упражнения имеют вспомогательное значение и используются с целью рационального размещения детей для выполнения общеразвивающих упражнений. Применяются построения: друг за другом, в колонну, в одну или две шеренги, в пары, в звенья, в круг, несколько кругов и т.д. Для детей дошкольного возраста рекомендуются повороты направо, налево, кругом, вполоборота направо, вполоборота налево. Смыкание и размыкание необходимы при построениях в колонну, в шеренгу, в звенья, в круг.



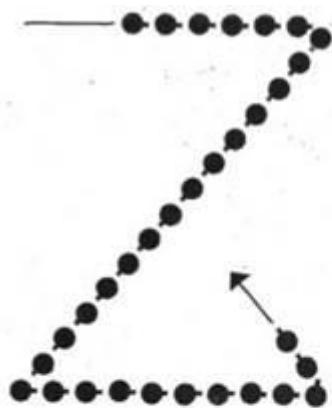


Рис. 1. Схема ходьбы по диагонали

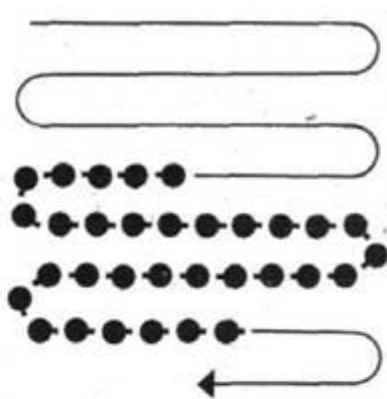


Рис. 2. Схема ходьбы змейкой

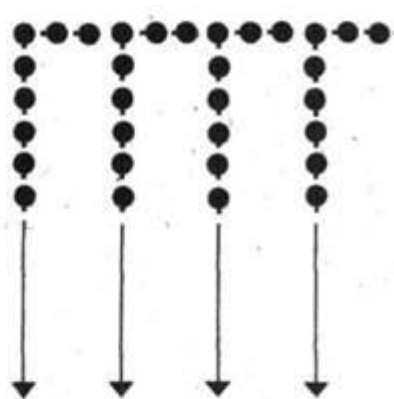


Рис. 3. Схема построения в звенья

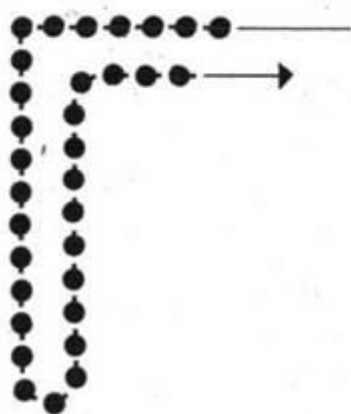


Рис. 4. Схема ходьбы противоходом

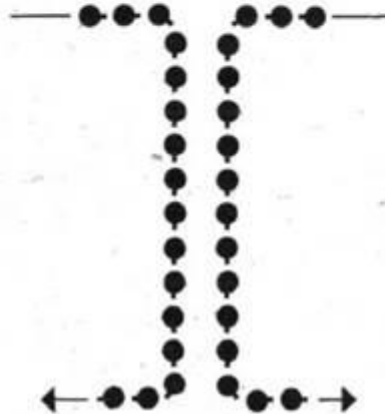


Рис. 5. Схема ходьбы через центр парами

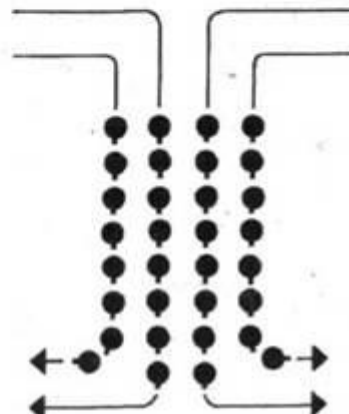


Рис. 6. Схема ходьбы через центр четверками

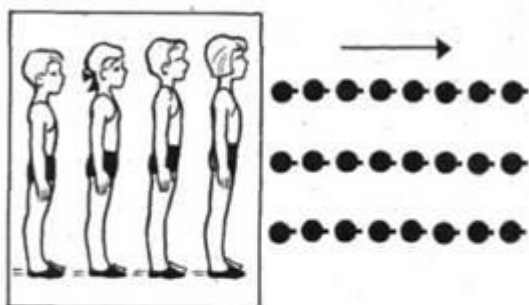


Рис. 7. Построение за первым и последним

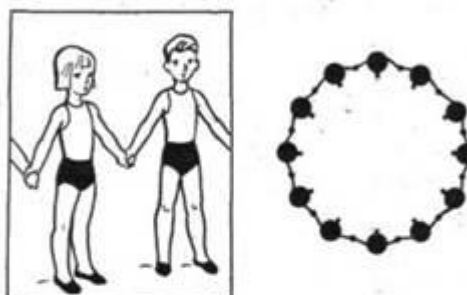
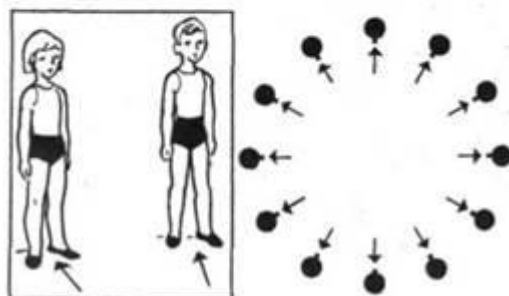
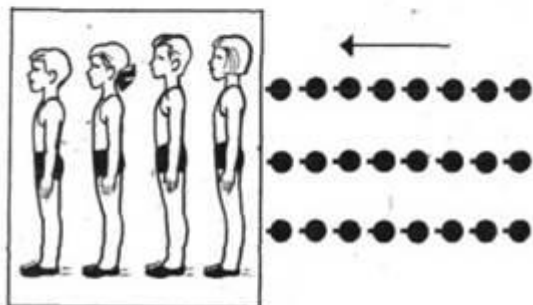


Рис. 8. Построение по кругу (размыкание)



Большая часть времени на утренней гимнастике отводится общеразвивающим упражнениям, которые предназначены для тренировки крупных групп мышц (плечевого пояса, рук, туловища, ног). Они содействуют совершенствованию координации движений, умению владеть положением своего тела.

Первая группа упражнений направлена на укрепление мышц плечевого пояса и рук, способствует выпрямлению позвоночника, укрепляет грудную клетку и всю дыхательную мускулатуру. Здесь важно добиваться хорошего выпрямления рук или их полного подъема, чтобы дыхание было свободным.

Вторая группа упражнений предназначена для гибкости позвоночника и укрепления мышц спины. Чтобы достичь этого, необходимо четко соблюдать правильное исходное положение (сидя, выпрямив или скрестив



ноги по-турецки и т.д.). Положение ног должно быть зафиксировано (неподвижно). При наклонах колени не сгибаются.

Третья группа упражнений способствует укреплению мышц брюшного пресса. Они развивают мышцы ног и свода стопы. Эти упражнения проходят более полноценно, если у детей прямая спина, во время приседаний пятки отрываются от пола, хорошо сгибаются колени.

Общеразвивающие упражнения должны быть подобраны так, чтобы поочередно включались в работу все крупные группы мышц. Выполнение их требует точности и четкости. Перед началом утренней гимнастики дети приводят в порядок костюмы, старшие по команде воспитателя строятся в колонну или шеренгу, малыши строятся с помощью взрослого. Затем дается непродолжительная ходьба, переходящая в бег, и снова ходьба, которая может быть различных видов. Далее дети строятся (в круг или звенья) для выполнения общеразвивающих упражнений.

Первое упражнение в любой возрастной группе всегда дается для мышц плечевого пояса и рук. Включение в утреннюю гимнастику упражнений для формирования осанки обязательно. После общеразвивающих упражнений дети перестраиваются из звеньев в круг или колонну. Снова проводится непродолжительный бег или вместо него в комплекс упражнений включаются прыжки. Заканчивается гимнастика спокойной ходьбой.

Особое внимание следует обратить на темп проведения утренней гимнастики и каждого упражнения в отдельности. Не должно быть резкой смены темпа, например после бега дается вначале быстрая ходьба, постепенно темп ходьбы замедляется, после поскоков детям предлагается ходьба на месте. Все это объясняется физиологическими особенностями дошкольников. Надо постепенно увеличивать нагрузку и постепенно снижать ее, чтобы привести организм в относительно спокойное состояние. Поэтому проведение дыхательных упражнений после утренней гимнастики нежелательно, так как вновь начинает увеличиваться нагрузка, снова включается в работу сердечная Мышца.

Упражнения, которые включаются в комплекс, должны быть знакомы детям: впервые упражнения разучиваются на физкультурном занятии. Но это не значит, что они всегда легкие и простые для выполнения. В таком случае эти упражнения не будут иметь необходимой физической нагрузки, и дети быстро утратят к ним интерес.

На физкультурных занятиях дети знакомятся с новыми видами движений, с приемами организации. Они учатся строиться в звенья, ходить через центр парами, четвёрками, им впервые дают физкультурные пособия. На занятии дети не только усваивают назначение пособий, но и знакомятся с приемами их раздачи и сбора. Дети учатся принимать правильное исходное положение с пособиями в руках: палку надо держать за концы, большой мяч двумя руками, маленький в одной руке и т. д.

Новый комплекс утренней гимнастики впервые разучивается на физкультурном занятии и только потом выносится на утреннюю гимнастику. Каждый комплекс проводится две недели. Если какое-либо упражнение слишком легко детям или, наоборот, они с трудом справляются с ним, то можно через несколько дней увеличить или уменьшить нагрузку, изменить исходное положение, дать другое упражнение. Количество общеразвивающих упражнений, их повторность, длительность ходьбы и бега зависят от возрастных особенностей детей. Воспитатель должен не только уметь правильно подбирать физические упражнения с учетом возрастных особенностей детей, но и в совершенстве владеть методами и приемами проведения утренней гимнастики.

В младших группах больше используется игровых приемов, все упражнения дети выполняют вместе с воспитателем. В старших группах педагог старается дать хорошее четкое объяснение вместо показа движений. Нет необходимости все время выполнять упражнения самому. Конечно, отказаться от показа упражнения воспитателем пока нельзя, так как это наиболее действенный прием, при котором дети знакомятся с техникой выполнения движений. Иногда кто-либо из детей может показать упражнение. Если упражнение хорошо знакомо детям, его объясняют не показывая.

При выполнении упражнений необходимо следить за дыханием детей. Когда грудная клетка расширяется — происходит естественный вдох, сжимается — выдох. Для того чтобы помочь детям регулировать свое дыхание, им предлагают произносить на выдохе звуки, короткие слова («кю-кю», «тук-тук», «вниз» и т. д.), но только в том случае, когда воспитатель не затрудняется определить, где в данном упражнении выдох. Не всегда можно требовать от детей одновременного для всех вдоха или выдоха, так как некоторые упражнения требуют произвольного дыхания, например упражнение «Перешагни через палку», полуприседания.

Воспитатель, подбирая упражнения для утренней гимнастики, должен следить за правильным их распределением, постепенным повышением и снижением физической, психической и эмоциональной нагрузки.

Физическая нагрузка — это нагрузка на мышцы, органы кровообращения, дыхания и т. д. Она увеличивается за счет сложности упражнений, дозировки (повторности), изменения исходного положения, темпа выполнения, веса физкультурных пособий, амплитуды движения.

Психическая нагрузка. Разучивание новых упражнений требует от детей напряженного внимания. Хорошее усвоение упражнений достигается правильным их подбором, использованием зрительных, слуховых и тактильных анализаторов.

Эмоциональная нагрузка — это активное деятельное состояние ребенка во время выполнения упражнений, проводимых в хорошем темпе в коллективе сверстников.

Вся утренняя гимнастика должна проводиться эмоционально, вызывать у детей хорошее, жизнерадостное настроение. С этой целью используются имитационные упражнения и целые комплексы упражнений, объединенные единым сюжетом. Эмоциональное воздействие на детей оказывает обстановка, спортивные костюмы, красочные физкультурные пособия, музыкальное сопровождение. Но самое основное — это слаженное, четкое выполнение детьми физкультурных упражнений.

## КОМАНДЫ И РАСПОРЯЖЕНИЯ ВО ВРЕМЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

На утренней гимнастике дети выполняют различные упражнения. Требования к качеству движений должны быть едиными у обоих воспитателей данной возрастной группы. Во многом этому способствуют точные команды и распоряжения, красивый и правильный показ движения, краткое и понятное объяснение.

Как правило, воспитатели умеют красиво и правильно показать выполнение упражнения, но не всегда могут кратко и понятно объяснить, четко дать команду, распоряжение. Уверенный тон, точность команд, подтянутость воспитателя дисциплинируют, организуют детей, заставляют их быстро, четко выполнять движения. «Необходимо помнить, что хорошо поданная команда, уместно и правильно отданное распоряжение уже сами по себе имеют большое организующее влияние на учащихся и дисциплинируют их»\*.

Что же такое команда и распоряжение?

Команда — это краткое, четкое указание, сигнал к выполнению или прекращению действия. Команда состоит из двух частей: предварительной и исполнительной. В первой части указывается, что и как надо делать, и она произносится медленно. Во второй части говорится о начале действия и она произносится быстро, отрывисто. Например: «Нале-во!», «Начи-най!» или «Кру-гом!» и др. Цель команды — обеспечить одновременное Начало, окончание и темп выполнения движений.

Распоряжение — это указание, также связанное с выполнением упражнений или других действий, но оно не имеет определенной формы подачи. Распоряжение произносится кратко, четко и спокойно. Например: «Идите за мной!», «Поднимите руки вверх» и т. д.

В работе с детьми дошкольного возраста применяются простые команды и распоряжения, принятые в гимнастике. Когда упражнения выполняются с музыкальным сопровождением, то они даются реже.

Распоряжение чаще применяется с детьми младшего дошкольного возраста. Начиная со средней группы постепенно вводятся команды, воспитатель при этом должен стоять в положении «смирно».

Различная форма подачи команд и распоряжений говорит о разнообразном характере выполнения упражнения. Движения могут стать плавными или отрывистыми, свободными или напряженными. Воспитатель должен найти такую форму произнесения команд и распоряжений, которая поможет провести упражнение эмоционально, интересно, с учетом возраста. Ему необходимо следить за тем, чтобы у детей было спокойное, бодрое настроение. Указания давать в веселом, доброжелательном тоне.

### В младшей группе команд нет. Распоряжения просты и немногочисленны.

При строевых упражнениях:

- Постройтесь за Сережей! (Для построения друг за другом.)
- Идите за мной (за Колей). (Для ходьбы друг за другом.)
- Остановитесь! (Для остановки.)
- Побежали! (Для бега.)
- Света, иди ко мне! (Для ходьбы в указанном направлении.)
- Идите на носках. (Для профилактических упражнений.)
- Повернитесь ко мне, возьмитесь за руки, дает мне руку Сережа — первый и Наташа — последняя. (Для построения в круг.)
- Сделайте шаг назад. (Для построения в колонны, звенья.) При общеразвивающих упражнениях:
- Помашем флажком. (Название упражнения.)
- Поставьте ноги подальше друг от друга, руки опустите. (Для исходного положения.)

- Поднимите флажок, помашите им, опустите. (Для выполнения упражнения.)
- Молодцы! Хорошо! (Для окончания.)

Воспитатель может сам продумать распоряжения для детей данного возраста, но отдавать их нужно в форме настоящего времени, доброжелательно и доступно пониманию детей.

### **В средней группе постепенно вводятся простейшие команды и общепринятые распоряжения.**

При строевых упражнениях:

- Постройтесь в колонну. (Для построения друг за другом по росту.)
- Вперед! Прямо — марш! (Для ходьбы.)
- Приготовьтесь к бегу, согните руки в локтях. (Для бега.)
- Бегом!
- На носках, на пятках. (Для профилактических упражнений.)
- На месте. (Для ходьбы на месте.) -
- Группа, стой! (Для остановки.)
- Сережа, выводи свое звено. (Для построения в звенья.)
- Звеньевые, руки в стороны, остальные руки вперед. (Для размыкания.)
- Повернитесь ко мне и еще раз ко мне. (Для поворота кругом.)
- Равняйтесь по шнуру.

При общеразвивающих упражнениях:

- Обруч вперед. (Название упражнения.)
- Показываю.
- Обруч вперед, вниз. (При объяснении.)
- Ноги слегка расставьте, обруч вниз. (Для исходного положения.)
- Упражнение начинай!
- Вверх, вниз! (Во время руководства упражнением.)
- Продолжайте без меня. Упражнение закончить. Или. Закончить! (Для окончания, упражнения.)

Отдавать распоряжение «закончить» лучше при выполнении завершающего движения, например: «вниз». Команды: «Прямо—марш!», «Группа, стой!» «Начи-най!».

**В старшей группе** дети уже понимают краткие распоряжения, сведенные к одному слову, им доступен термин «исходное положение». Распоряжения более многообразны.

При строевых упражнениях:

- В колонну!
- Шагом — марш!
- Приготовьтесь к бегу. (Для подготовки рук.)
- Бегом!
- На носках, на пятках!
- Змейкой!
- Врассыпную!
- На месте!
- Группа, стой!
- Звеньевые, ко мне! (Для построения в звенья.)
- Проверьте расстояние. (Для размыкания.)
- Нале-во, напра-во!
- Один налево, другой направо. (Для построения в пары — разведением.)
- Подравняйтесь.

При общеразвивающих упражнениях:

- Палку вверх! (Название упражнения.)
- Показываю. Палку вперед, вверх, вниз. (При выполнении упражнения.)
- Исходное положение: ноги — пятки вместе, носки врозь, палка внизу.
- Начи- най!
- Достаточно. (Для окончания упражнения.)

**В подготовительной к школе группе** используются различные строевые упражнения. Качество выполнения перестроения зависит не только от ведущего, но и от каждого ребенка, так как многие перестроения проводятся по ходу движения. Поэтому распоряжения надо отдавать заранее.

При строевых упражнениях:

- В колонну!
- В звенья!
- В рассыпную!
- Парами — марш!
- Четверками — марш!
- В круг!
- На месте шагом — марш!
- Бегом — марш!
- На пятках, по-медвежьи.
- Пара — направо, пара — налево. (Для перестроения в четверки разведением.)
- Группа, стой!
- Кру-гом! Напра-во! Нале-во!
- Вполоборота направо, налево.
- Равняйтесь по носкам.

При общеразвивающих упражнениях:

- Скакалку к груди. (Название упражнения.)
- Исходное положение принять!
- Начи-най!
- Достаточно.

Умение понимать и точно выполнять команды и распоряжения поможет детям в будущем на уроках физкультуры.

