**Слайд 1**
Методика проведения утренней гимнастики в дошкольных учреждениях

**Слайд 2**
. Значение утренней гимнастики. Перед утренней гимнастикой стоят совершенно особенные задачи, а именно: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия. [1, 3] Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Эта полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь. Утренняя гимнастика позволяет организованно начать день в детском саду, способствует четкому выполнению режима дня.

**Слайд 3**
Структура и содержание утренней гимнастики

**Слайд 4**
Вводная часть 1. Построение; 2. Различные виды ходьбы; 3. Постепенный переход на бег. Бег. Ходьба. Дыхательные упражнения; 4. Построение (в круг, звеньями, тройками, колоннами и т. д.) ;

**Слайд 5**
Основная часть ОРУ (общеразвивающие упражнения) - упражнения для мышц рук и плечевого пояса; - упражнения для мышц туловища; - упражнения для мышц нижних конечностей; - упражнения в положении сидя и лёжа; - прыжки;

**Слайд 6**
Заключительная часть Ходьба Дыхательные упражнения После выполнения всех обще развивающих упражнений дети младшего возраста выполняют прыжки или бег, переходящие в заключительную ходьбу. Дети старшего возраста выполняют прыжки в сочетании с бегом, затем заключительную ходьбу с выполнением различных заданий. В заключительной части гимнастики проводится ходьба или малоподвижная игра, чтобы восстановить пульс и дыхание.

**Слайд 7**
Возраст Продолжи- тельность Кол-во ОРУ Дозировка 3-4 6 мин. 4-5 6 раз 4-5 7-8 мин. 5-6 6-7 раз 5-6 8-10 мин 6-8 7-8 раз 6-7 10-12 мин. 8-12 8-10 раз 7-8 10-12 мин.

**Слайд 8**
Подбор упражнений, составление комплексов Один и тот же комплекс повторяется в течение двух недель. Проведение комплексов необходимо чередовать с пособиями и без пособий . Детям первой и второй младших групп дают упражнения с флажками, погремушками, кубиками. В средней группе – с флажками, кубиками, ленточками, обручами малого размера, палками, круговой веревкой. Дети старшего возраста должны уметь проделывать упражнения с разными пособиями: с обручами, гимнастическими палками, мячами разного размера, скакалками, круговой веревкой, ленточками. Включение упражнений для формирования осанки детей и укрепления стопы обязательно. Обычно комплекс общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики берется из физкультурных занятий , упражнения подбираются из числа рекомендованных программой и методическими пособиями.

**Слайд 9**
При проведении общеразвивающих упражнений с предметами нужно продумать порядок их раздачи и сбора, предусмотреть такое построение группы, чтобы дети не мешали друг другу. При проведении общеразвивающих упражнений с предметами нужно продумать порядок их раздачи и сбора, предусмотреть такое построение группы, чтобы дети не мешали друг другу.

**Слайд 10**
Расстановка, раздача предметов, сбор и уборка не должны занимать много времени. В дошкольных учреждениях применяются следующие приемы раздачи предметов: Воспитатель сам подходит к каждому ребенку и дает ему предмет (до построения или после него). Стоя в кругу, воспитатель бросает или катит мяч каждому ребенку; высыпает мячи из корзины, и дети по сигналу воспитателя берут мячи и встают на свое место. Воспитатель выставляет корзины, ящики с мячами, кубиками и другими предметами, и дети по сигналу выходят из строя, берут их и после этого встают на свое место. Предметы кладутся на стулья, скамейки. Дети выходят из строя, берут предмет и встают на свое место. Дежурные или направляющие колонн выходят по очереди пли одновременно, берут предметы и раздают их детям своей колонны. Дети выходят из строя все одновременно или колоннами но очереди, берут предметы из стойки (корзины, подставок, стеллажей, сеток) и встают на свое место. Предметы берутся во время ходьбы в колонне по одному.

**Слайд 11**
Приемы сбора предметов после выполнения упражнения: Воспитатель собирает предметы, подставляя корзину, ящик. Дети выходят из строя, кладут предметы в корзину, ящик, поставленные в центре круга, или на стулья и встают на свое место. Дети выходят из строя, кладут предметы в стойки (стеллажи, сетки) и встают на свое место. Дежурные, направляющие колонн собирают предметы и кладут их на соответствующее место. Дети кладут предметы во время ходьбы в колонне по одному. Выбор приема раздачи и сбора предметов обусловливается возрастными особенностями детей, а также их подготовленностью.

**Слайд 12**
Таким образом, при подборе общеразвивающих упражнений необходимо руководствоваться следующими требованиями: упражнения должны быть для всех групп мышц, из разных исходных положений, разной интенсивности, темпа; с различными пособиями, ритмично-музыкальным сопровождением, в различных построениях и обязательно интересными для детей!

**Слайд 13**
Варианты проведения утренней гимнастики Используются различные формы проведения утренней гимнастики: – традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений ; – обыгрывание какого-нибудь сюжета : «На прогулке», «Мы на луг ходили», «Воробушки» и др.; – игрового характера (из 3-4 подвижных игр); – с использованием элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов ; – оздоровительный бег (проводится на участке в течение 3-5 минут с постепенным увеличением расстояния, интенсивности, времени); – с использованием полосы препятствий (можно создавать различные полосы препятствия с использованием разнообразных модулей); – с использованием простейших тренажеров (детский эспандер, гимнастический ролик и т.д.) и тренажеров сложного устройства («Велосипед», «Гребля», «Беговая дорожка», «Батут» и др.)

**Слайд 14**
Обучение общеразвивающим упражнениям. В группах детей раннего возраста общеразвивающие упражнения выполняются с помощью воспитателя. В этих группах широко используются имитации и зрительные ориентиры .

**Слайд 15**
В первой младшей группе воспитатель сначала называет новое упражнение, затем предлагает детям принять нужное исходное положение . По ходу объяснения воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми. Дети стараются подражать правильному образцу. Объяснения, указания усиливают действие показа (образца). Воспитатель предлагает детям занять исходное положение, добивается сходства с образцом (только в основных элементах). По ходу выполнения упражнения воспитатель подбадривает детей, положительно оценивает их старание. Давая общие указания, учитывая типичные ошибки, воспитатель много внимания уделяет отдельным детям. И в младшем возрасте освоению общеразвивающих упражнений помогают имитации, зрительные ориентиры (дотянуться до кубика, предметы (приседание, держась за спинку стула; наклоны, сидя на гимнастической скамейке) .

**Слайд 16**
Во второй младшей группе воспитатель продолжает добиваться сходства с образцом (в общих чертах, следит за соблюдением направления, амплитуды, способа выполнения упражнения. И в этой группе воспитатель делает упражнения вместе с детьми, но уже в меньшей степени (2-3 раза, затем только наблюдает за качеством выполнения упражнения детьми и делает необходимые указания).

**Слайд 17**
В средней группе новое упражнение воспитатель сначала называет, затем показывает. Потом еще раз показывает и объясняет. Затем по команде «Исходное положение принять!» дети принимают исходное положение, по команде «Упражнение начинай (начали)!» самостоятельно выполняют его. В начале обучения выполнение сопровождается указаниями, обозначающими части (элементы) упражнения (например, присели, колени в стороны; встали, спина прямая). После указания сочетаются со счетом (например, «раз» присели, «два» встали, спина прямая). В дальнейшем упражнения выполняются только под счет («раз», «два»). Если некоторые дети делают ошибки, воспитатель, не прекращая упражнения всеми детьми, подходит к ребенку и помогает ему выполнить движение правильно (при приседании выпрямить спину). В средней группе повышаются требования к четкости исходного положения, правильного выполнения не только основных, но и второстепенных элементов упражнения (не гнуть ноги в коленях) .

**Слайд 18**
В старшей группе новое упражнение воспитатель называет, показывает и одновременно объясняет. После этого дается команда «Исходное положение принять! ». По команде «Упражнение начинай!» дети самостоятельно выполняют его. Несложные упражнения достаточно назвать и объяснить, выполнять их дети могут самостоятельно. Знакомые упражнения выполняются по одному названию. В случае необходимости используется показ всего упражнения или отдельных его элементов. К показу и объяснению упражнений привлекаются и дети. В этом возрасте доступна и интересна соревновательная форма проведения общеразвивающих упражнений («Кто лучше выполнит упражнение? ») . В процессе выполнения общеразвивающих упражнений нужно учить детей дышать через нос, не задерживать дыхания, согласовывать ритм его с характером выполняемого упражнения.

**Слайд 19**
Условия проведения утренней гимнастики С весны и до поздней осени утреннюю гимнастику проводят на открытом воздухе на площадке, а в дождливую погоду – на террасе. В зимнее время (в снегопад, гололедицу, сильный мороз, усиленный ветер и др.) для проведения утренней гимнастики используют физкультурный зал или групповую комнату, температура воздуха которой не должна превышать 16 градусов С. Перед занятиями помещение хорошо проветривают и проводят влажную уборку.

**Слайд 20**
Благодарю за внимание!