Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида №11 «Солнышко»

с. Белое, Красногвардейский район, Республика Адыгея

***Консультация для воспитателей***

**"Методика проведения утренней гимнастики в соответствии с ФГОС ДО"**

Подготовила и провела

старший воспитатель Семёнова В.Н.

Дата проведения: 21.09.2022 г.

2022-2023 уч.год

**Консультация для воспитателей**

***«Методика проведения утренней гимнастики***

***в соответствии с ФГОС ДО»***

**«Утренняя гимнастика для детей 3-го года жизни»**

В первой младшей группе впервые вводится в режим дня утренняя гимнастика. Её проводят с начала года ежедневно со всеми воспитанниками группы одновременно. Продолжительность утренней гимнастики – 4-5мин. Посредством утренней гимнастики решаются совершенно особенные задачи, а именно: «разбудить» организм ребёнка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других систем организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствует формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

Утренняя гимнастика ценна тем, что у детей вырабатывается привычка и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Кроме того, она обеспечивает организованное начало дня в детском саду, даёт возможность переключить внимание воспитанников на совместные формы деятельности.

Поскольку на 3-м году жизни многие дети не могут сразу включиться  в организованную воспитателем деятельность и отстают во времени при выполнении заданий, к ним требуется очень тонкий и дифференцированный подход.

В тёплое время года гимнастика проводится на площадке, в холодное – в помещении.

Содержание гимнастики составляют 3-4 общеразвивающие упражнения, ходьба, бег и подскоки. Начинается она с кратковременной ходьбы, чередующейся с медленным бегом, и построения.

Вводную и заключительную ходьбу дети могут выполнять подгруппами. Бег должен быть спокойным, лёгким и достаточно продолжительным. Построившись, дети приступают к выполнению упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и рук (типа подтягиваний и дыхательных), ног, спины, живота и всего туловища. Общеразвивающие упражнения подбирают из числа рекомендованных для занятий этого возраста. Почти все занятия носят имитационный характер и проводятся в игровой форме. Игровая форма гимнастики вызывае6т у детей желание участвовать в ней. Она проходит весело, содействует развитию самостоятельности; координированности и ритмичности движений.

Далее проводятся бег или весёлая подвижная игра, подпрыгивание на месте. Заканчивают утреннюю гимнастику спокойной ходьбой на месте или с продвижением вперёд, чтобы снизить общее возбуждение организма. Развитию ритмичности и координированности движений детей способствуют удары в бубен, барабан, ритмичное звучание погремушки.  После окончания гимнастики дети умываются и играют.

**«Утренняя гимнастика для детей 4-го года жизни»**

В соответствии с программой утренняя гимнастика проводится ежедневно в утренние часы до завтрака.

Организация утренней гимнастики во второй младшей группе близка к организации её в первой младшей группе. Если в начале года можно допустить, чтобы кто-то из младших или вновь поступивших детей не принимал  участия в утренней гимнастике, то уже через 1,5-2 мес. заниматься должны все. Нужно постепенно приучать детей включаться в двигательную деятельность без лишних напоминаний воспитателя. Несколько увеличивается продолжительность утренней гимнастики (5-6 мин). Как правило, детей приучают действовать более согласованно, чем в предыдущей группе. Они уже должны стараться выполнять упражнения в соответствии с образцом, сохраняя правильное положение тела, соблюдая заданное направление. Это важно для формирования осанки.

Комплексы утренней гимнастики составляются из 4-5 упражнений общеразвивающего характера. Обязательны ходьба, подскоки на месте, бег.

В начале утренней гимнастики даётся кратковременная ходьба разными способами (со сменой направления, на носочках и др. в соответствии с Программой ДОУ). Она чередуется с неторопливым, лёгким и достаточно продолжительным бегом. Затем дети становятся в круг или располагаются в свободном построении для выполнения общеразвивающих упражнений. Применяются также упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук, ног, спины, живота и всего туловища, рекомендованные программой для занятий. Эти упражнения чаще всего основаны на образном подражании («попрыгаем, как зайчики», «Поклюём зёрнышки», «птички полетели» и т.п.). Последовательность упражнений постоянна: сначала выполняются выполняются упражнения для плечевого пояса и рук, затем для туловища и ног. После общеразвивающих упражнений следуют бег, подскоки на месте или подвижная игра.

**«Утренняя гимнастика для детей 5-го года жизни»**

С помощью утренней гимнастики решаются задачи по укреплению здоровья, закаливанию, увеличению работоспособности детского организма; по гигиеническому и нравственно-волевому воспитанию детей, расширению и углублению их представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, воспитанию интереса к активной двигательной деятельности. В процессе занятий детей приучают осознанно следить за положениями и движениями частей своего тела в разнообразных упражнениях, формируют умение сохранять правильную осанку.

 В тёплое время года утренняя гимнастика проводится на улице (спортивном участке), в прохладное время года или в плохую погоду утреннюю гимнастику проводят в групповой комнате.

В содержании утренней гимнастики включаются упражнения в ходьбе, беге, подскоки на месте и 4-5 упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и рук, шеи, ног, живота и спины.

Начинается утренняя гимнастика с недлительной ходьбы, которая не должна быть однообразной и скучной. Ходьба совершается в любых построениях: друг за другом, парами, врассыпную и т.п.- и разными способами: на носках, на пятках, приставным шагом и т.п. постепенно ходьба должна переходить в бег. Нужно, чтобы бег был лёгким, неторопливым и достаточно длительным.

Схема расположения общеразвивающих упражнений в комплексе утренней гимнастики такая же, как и в предыдущих группах: сначала упражнения для плечевого пояса и рук, затем для ног и туловища. Содержание комплексов составляют упражнения, с которыми дети познакомились на занятиях в текущем или прошлом году,

На утренней гимнастике в средней группе должны использоваться всевозможные общие исходные положения (стоя, сидя, лёжа, на коленях) и разные исходные положения рук (в стороны, вперёд, на пояс, за голову, к плечам и др.)

Повторяется упражнения на различных пособиях, например, на гимнастических скамейках, а также на стульях и около них.

Повторность упражнений для различных групп мышц – 4-6 раз. После общеразвивающих упражнений проводятся подскоки на месте. В средней группе они разнообразнее, чем в младших: ноги врозь – ноги вместе; перепрыгивая вперёд-назад через лежащую на полу ленту; с  поворотами вокруг; продвигаясь вперёд вокруг кегли.

**«Утренняя гимнастика для детей 6-го года жизни»**

Продолжается формирование осанки, разучивание техники движений, ходьба на лыжах, плавания и других видов спортивных упражнений. Обучаясь технике движений, дети получают представления и знания о разных способах движений, их назначении, сходстве и различии в силе, скорости, направлении и характере, сложности. У ребёнка формируют практические умения и навыки в этих способах, и он упражняется в них.

Новыми для старших дошкольников являются соревновательные формы работы. На первых порах они, как правило, бывают направлены на выявление индивидуальных или качественных результатов, затем развиваются коллективные формы соревнования.

Ставится задача воспитания у детей умения играть в подвижные игры по собственному почину, ответственно относиться к выполнению правил. Большое внимание уделяется воспитанию таких качеств, как организованность и дисциплинированность, дружелюбие, взаимопомощь, инициативность при выполнении поручений взрослого и в самостоятельной деятельности.

При хорошей погоде в тёплое время года утренняя гимнастика проводится на свежем воздухе.

В старшей группе утренняя гимнастика становится привычной. При подготовке к ней дети оказывают большую помощь воспитателю: готовят необходимый инвентарь, освобождают помещение.

Упражнения в ходьбе должны быть разнообразными (в каждый комплекс упражнений включаются упражнения для формирования осанки, укрепления стопы). Широко используется ходьба со сменой темпа, направления, на носках, пятках, наружных сторонах стопы, высоко поднимая колени, гусиным шагом, с перешагиванием через препятствия и др., упражнения на внимание. Например, воспитатель поднимает жёлтый флажок – все идут, зелёный – бегут, красный – останавливаются; на хлопок поворачиваются кругом; по свистку быстро садятся на пол, а потом продолжают движение и т.д.

Все эти упражнения проводятся в разных построениях. Они недлительны и переходят в лёгкий бег.

Бег со средней скоростью проводится после общеобразовательных упражнений. Бег в любом случае завершается медленной ходьбой, во время которого дети могут проделать несколько упражнений на дыхание.

Во время утренней гимнастики целесообразно проделывать упражнения на гимнастической скамейке, бревне, гимнастической стенке и у неё, у забора у дерева, а так же с использованием пособий, изготовленных из вспомогательного материала. Выполняются подскоки на месте с разными сочетаниями рук и ног, с продвижением вперёд и назад, с перепрыгиванием невысоких предметов и пр.

Подскоки на месте в конце утренней гимнастики могут быть заменены бегом или несложной подвижной игрой.

**«Утренняя гимнастика для детей 7-го года жизни»**

Ко времени поступления в школу ребёнок должен обладать крепким здоровьем, хорошим физическим развитием, достаточным объёмом навыков и привычек в выполнении гигиенических закаливающих процедур, умением сохранять правильную осанку. Всё это поможет ему быстро включиться в новый для него режим школьной жизни, связанный, помимо всего прочего, с необходимостью длительного сидения в однообразной позе за партой и напряженной интеллектуальной деятельностью на уроках.

Особое внимание уделяется подготовке детей к успешному участию в учебной деятельности на уроках по физической культуре. Следует добиваться развития у детей ловкости, быстроты, гибкости, координации движений, чувства равновесия и хорошей пространственной ориентировки, а также умения проявлять выносливость и силу во время упражнений. Становится возможным запоминания ребёнком последовательности нескольких сложных по координации движений. Необходимо воспитывать у детей выразительность движений.

Необходимо также воспитывать у ребёнка потребность ежедневно проделывать утреннюю гигиеническую гимнастику, регулярно заниматься физической культурой: играть в подвижные игры, бегать, прыгать и т.д. детям нужно дать простейшие сведения о целесообразной организации режима, о необходимом чередовании видов деятельности, разных по характеру, о разумном сочетании физического напряжения и отдыха.

Детей приучают в соревнованиях, достигать наилучших результатов в движениях не ради своих личных интересов и демонстрации своих успехов, а ради достижения успеха в общей коллективной задаче. Это помогает воспитанию ответственности за результаты совместной деятельности, формированию дружеских отношений, взаимопомощи.

Хорошая двигательная подготовка ребёнка является залогом его заинтересованного отношения в своём дальнейшем физическом совершенствовании. Она доставляет ребёнку радость владения своим телом, умение действовать ловко, смело, решительно; вызывать уверенность в своих силах. Всё это способствует сознательному участию детей в разнообразных формах физической культуры в школьные годы.

Поддерживая стремление ребёнка проявлять двигательную активность, важно приучать его разумно распределять свои силы, организованно переключаться на другие виды деятельности совмещать высокую подвижность с хорошей усидчивостью, сосредотачиваться при выполнении трудовых обязанностей и решений сложных умственных задач.

В процессе физического воспитания продолжается формирование трудовых умений и навыков.

Там, где есть условия, утреннюю гимнастику следует проводить в течении круглого года на открытом воздухе.

Комплексы утренней гимнастики существенно не отличаются от комплексов в старшей группе. Несколько увеличиваются темп и количество повторений общеразвивающих упражнений. Усиливается интенсивность бега за счёт увеличения его продолжительности. В случае необходимости после беговых упражнений проводится несколько дыхательных упражнений, спокойная ходьба, которую можно чередовать с бегом. Можно провести игру малой подвижности.

Возрастают количество подпрыгиваний, завершающих утреннюю гимнастику, их разнообразность и сложность ритмического рисунка. Вводятся разнообразные движения и положения рук при подскоках.

Широко применяются упражнения с разнообразным инвентарём, оборудованием, предметами естественного окружения. Упражняясь, дети действуют энергично, чётко, уверенно, выдерживая возрастающие физические нагрузки.

Таким образом, в целом усиливается функциональное воздействие утренней гимнастики.