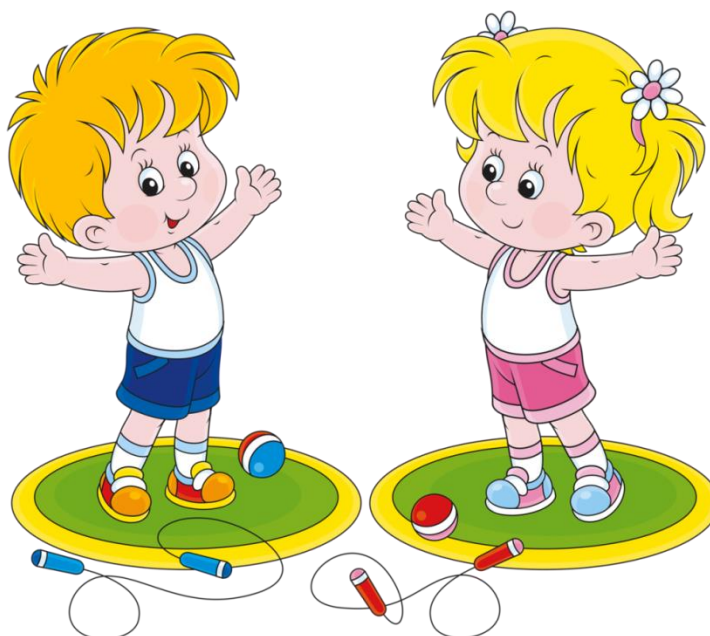


Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
№ 54 комбинированного вида Приморского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад № 54 Приморского района Санкт-Петербурга)

КОНСУЛЬТАЦИЯ

«Методика проведения утренней зарядки в ДОУ»



Подготовила:
Инструктор по физической культуре
Румянцева О.Р.

2022 г.

Утренняя зарядка – это комплекс упражнений, который настраивает, заряжает весь организм человека положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день в целом, приводит ребенка в бодрое состояние, активизирует и содействует переходу к более интенсивной деятельности.

Задачи и значение утренней зарядки

Утренняя зарядка является основополагающим средством оздоровления и воспитания детей. У систематически занимающихся детей утренней зарядкой пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность. Необходимость тотчас после пробуждения встать с постели и приступить к выполнению упражнений требует определенного волевого усилия, вырабатывает настойчивость, дисциплинирует детей.

Перед утренней зарядкой стоят совершенно особенные задачи, а именно: «пробудить» 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.

Утренняя зарядка важна 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 зарядка позволяет организованно начать день в детском саду, способствует четкому выполнению режима дня.

В дошкольных учреждениях утренняя зарядка по режиму дня проводится до завтрака после уже достаточно активной, разнообразной деятельности детей. В данных условиях зарядка преследует еще и цели организации детского коллектива, переключения внимания детей от свободных, индивидуальных игр и занятий к совместным видам деятельности.

Утренняя зарядка является неотъемлемым организующим моментом в

режиме дня, приучает детей к определенной дисциплине, порядку.

Сохраняется и огромное оздоровительное значение утренней зарядки.

Ежедневное занятие физическими упражнениями благоприятно воздействует на физическое развитие и функциональное состояние организма ребенка.

Содержание зарядки составляют упражнения для разнообразных групп мышц (плечевого пояса, туловища, ног, рук и др.). Систематическое повторение их укрепляет двигательный аппарат ребенка. Широко включаются упражнения для профилактики нарушения осанки и предупреждения плоскостопия. Бег и прыжки еще более усиливают дыхание и кровообращение, сердечную деятельность и другие физиологические функции. Все это благоприятствует нормальной жизнедеятельности организма, повышению его работоспособности.

Основные требования к утренней зарядке

К организации, а также к проведению утренней зарядки предъявляются ряд определенных требований:

Гигиенические – выполнять утреннюю зарядку следует в предварительно проветренной комнате или на открытом воздухе (в летнее время). Для упражнений на полу необходимо использовать коврик.

Педагогические – упражнения необходимо выполнять в определенной последовательности. Дозировка нагрузки утренней зарядки должна быть такой, чтобы дети испытали чувство бодрости, а не усталости. Моторная плотность должна быть высокой. Нагрузка повышается за счет увеличения количества повторений упражнений, темпа их выполнения.

Ранний возраст – 3-4 ОРУ (4-5 повторений)

Младший возраст – 5-6 ОРУ (5-6 повторений)

Средний возраст – 6-7 ОРУ (5-6 повторений)

Старший возраст – 6-8 ОРУ (5-8 повторений)

Подготовительный возраст – 8-10 ОРУ (8-10 повторений)

Требования к одежде – одежда для зарядки должна быть изготовлена из натуральных мягких материалов, на ногах удобная обувь или чешки.

Музыкальное сопровождение – чаще всего в детских садах при проведении зарядки музыкальным инструментом воспитателя является бубен. Он помогает ощущать ритм выполнения тех или иных упражнений.

Формы проведения утренней зарядки

1. Традиционная
2. Музыкально-ритмическая
3. Полоса препятствий
4. Имитационно – образная
5. Игровая (подвижные игры, игровые упражнения)
6. Игровой стретчинг
7. Степ
8. Гимнастика на фитболах

Структура утренней зарядки

1. Вводная часть.

Задачи: Подготавливает организм к выполнению более сложных упражнений

- построение
- 2-3 виды ходьбы
- 1 вид бега

Заканчивается обычной ходьбой и перестроением для выполнения ОРУ

2. Основная часть ОРУ

Задачи: Укрепление основных мышечных групп, формирования правильной осанки, гибкости. Упражнения выполняются в определенной последовательности:

- упражнения на дыхание и для мышц рук и плечевого пояса
- упражнения для мышц туловища
- упражнения для мышц брюшного пресса и ног (прыжки)

3. Заключительная часть

Задачи: Восстановление всех систем организма.

- Ходьба с упражнениями на дыхание.

Особенности педагогического сопровождения утренней зарядки в каждой возрастной группе

Рекомендации для педагогов

Группа раннего возраста:

Проводите утреннюю зарядку в групповой комнате; заканчивайте ее за 5-10 мин до завтрака.

Старайтесь, чтобы все дети приняли участие в двигательной деятельности, поощряйте их выполнять упражнения самостоятельно.

Выполняйте все упражнения вместе с детьми.

Придавайте упражнениям имитационный характер или проводите упражнения с предметами — флажками, лентами, маракасами и тому подобное.

Предлагайте детям упражнения с известными предметами, знакомьте с ними накануне, приучайте воспринимать физкультурный инвентарь как атрибуты к упражнениям, а не как игрушки.

Выстраивайте детей в рассыпную для выполнения общеразвивающих упражнений в начале года, постепенно обучая выстраиваться в круг.

Используйте ориентиры во время построения.

Младшая группа

Используйте в первом полугодии известные детям упражнения, которые они выполняли в первой младшей группе.

Выполняйте упражнения на счет «1-2» в начале года и постепенно внедряйте счет «1-4».

Не требуйте от детей правильного и четкого выполнения упражнений, сходство с образцом — приблизительное.

Давайте индивидуальные указания детям относительно качества выполнения двигательных действий.

Внедряйте предварительный показ общеразвивающих упражнений постепенно.

Используйте прием «зеркального» показа.

В конце года ознакомьте детей с перестроением в три колонны способом за ведущим.

Придавайте упражнениям имитационный характер.

Средняя группа

В начале года используйте известные детям перестроение и варьируйте их: в круг, в три колонны способом за ведущими. Во втором полугодии познакомьте детей со способом перестроения тройками.

Вовлекайте детей в выполнение упражнений после предварительного показа и объяснения.

Продолжайте придавать упражнениям имитационный характер.

Используйте музыкальное сопровождение.

Старшая группа

В начале года используйте известные детям перестроение и варьируйте их: в круг, в три колонны способом за ведущим, тройками. Это заинтересовывает, стимулирует развитие внимания и координации движений. Ознакомьте детей с перестроением двойками способом разведения и сведения.

Используйте частичный показ упражнения, показ подготовленным ребенком.

Вовлекайте детей в выполнение упражнений по названию, словесной инструкции.

Давайте общие и предварительные указания относительно правильности и качества выполнения упражнения.

Добивайтесь качественного выполнения детьми двигательных действий, оказывайте индивидуальную помощь.

Продолжайте придавать упражнениям имитационный характер.

Используйте музыкальное сопровождение.

Примерные комплексы утренней зарядки в разных возрастных группах

Методика проведения утренней зарядки в группе раннего возраста

Комплекс «Птички»

Ходьба стайкой. Воспитатель предлагает детям подойти к нему: «Пойдем гулять по нашей группе». Сначала воспитатель идет, повернувшись к детям, наблюдает, как они идут, затем говорит: «Идите за мной».

Бег стайкой. Постепенно ускоряя ходьбу, перевести детей на бег (7 с), затем снова на ходьбу.

Ходьба стайкой с остановкой. Дети идут стайкой, воспитатель поворачивается, предлагает всем остановиться. Затем расстанавливает детей, предлагает стоящим близко друг от друга встать поудобнее, чтобы можно было поднять руки.

Общеразвивающие упражнения

1.«Птички машут крыльями». *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать, опустить вниз. Повторить 4 раза. Воспитатель говорит: «Дети, вы будете птичками. Поднимите руки в стороны, помашите ими, как крылышками, опустите. Еще поднимите крылья, сильно помашите, у птички крылья большие, опустите». Все упражнения воспитатель выполняет вместе с детьми.

2.«Птички клюют зерна». *И. п.:* то же. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 4 раза. «Птички махали крыльями, устали, сели зернышки поклевать» — присаживаются, постукивают пальчиками по коленям: «клю-клю». Дети выполняют вместе с воспитателем.

Ходьба стайкой. «Пойдемте со мной погуляем», — говорит воспитатель, встает впереди детей и ведет их по комнате. Затем все останавливаются. «Хорошие были птички», — обращается воспитатель к детям.

При повторении комплекса можно добавить еще одно упражнение — «Птички пьют воду» — наклоны вперед, слегка отвести руки назад. Или после общеразвивающих упражнений включить бег.

Методика проведения утренней зарядки в младшей группе

Воспитатель предлагает детям построиться друг за другом, привести в порядок костюмы, напоминает ведущему, в каком направлении идти.

Ходьба друг за другом. Дети по удару в бубен или по сигналу «пошли» идут в колонне друг за другом, обходят зал. Для лучшей ориентировки по углам комнаты ставят стулья. Во время ходьбы воспитатель ритмично ударяет в бубен, напоминает детям, чтобы они не наталкивались друг на друга, сохраняли «окошечки» (расстояние друг от друга). Если ведущий плохо справляется со своими обязанностями, воспитатель сам ведет колонну (встает впереди).

Легкий бег (10 с) друг за другом. Воспитатель ускоряет ритм ударов в бубен, следит, чтобы дети держали руки свободно.

Ходьба со сменой направления (за первым и последним). После бега воспитатель постепенно переводит детей на ходьбу, затем предлагает остановиться и идти за Вовой, стоящим в колонне последним, потом вновь предлагает повернуться и идти за Леной — ведущей. Задание повторяется 4 раза.

Построение в круг. Воспитатель предлагает детям остановиться, повернуться к нему, взяться за руки, берет за руки первого и последнего ребенка: «Сделайте большой ровный круг». Затем воспитатель раздает детям одинаковые по цвету флажки (по одному), вкладывает каждый флажок в правую руку ребенка и приговаривает: «Вот у нас какие красивые флажки». Воспитатель один флажок оставляет себе и становится со всеми в круг.

Общеразвивающие упражнения с флажками

1. «Помаша флажком». *И. п.:* ноги параллельно — дорожкой, руки опущены, флажок в правой руке. Поднять флажок, посмотреть на него, помахать, опустить вниз. «Сейчас, дети, мы с вами помашем флажком, — говорит воспитатель и выполняет упражнение. — Поднимите флажок, помашите им, посмотрите на него, опустите». Дети повторяют упражнение 4 раза. Затем воспитатель предлагает переложить флажок в другую руку — в левую и выполнить то же упражнение.

2. «Постучи флажком». *И. п.:* ноги на ширине плеч, руки с флажком опущены. Наклониться вперед, постучать флажком по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. «А теперь постучим флажком. Наклонимся вперед, постучим палочкой по коленям, скажем «тук-тук» и встанем», — объясняет воспитатель и вместе с детьми выполняет упражнение. После четырехкратного выполнения дети переключают флажок в другую руку и еще 4 раза повторяют упражнение.

3. «Положи флажок». *И. п.:* ноги параллельно, руки с флажком опущены. Присесть, положить флажок на пол, встать, присесть, взять флажок, вернуться в исходное положение. «Будем класть флажок на пол. Присядьте, положите флажок, встаньте, присядьте, возьмите флажок, встаньте», — объясняет воспитатель и одновременно выполняет упражнение. Затем дети переключают флажок в другую руку и вновь повторяют упражнение.

Перестроение из круга. Воспитатель собирает флажки, предлагает детям вернуться и идти за ведущим. В это время воспитатель медленно ударяет в бубен, следит, чтобы дети во время ходьбы не шаркали ногами.

Легкий бег. Ускоряя ритм ударов в бубен, воспитатель переводит детей на непродолжительный бег.

Ходьба друг за другом. Дети спокойно идут за ведущим.

Методика проведения утренней зарядки в средней группе

Воспитатель предлагает детям построиться в колонну, проверить внешний вид, назначает звеньевых.

Ходьба в колонне. Дети начинают ходьбу после команды «Вперед!» Воспитатель напоминает, чтобы дети во время ходьбы не шаркали ногами, помогали движением рук.

Легкий бег (20 с). Четкими и быстрыми ударами в бубен педагог сопровождает бег. Во время бега дети сгибают руки в локтях.

Ходьба через центр в колонне. Воспитатель встает в центре зала и обращается к одному из детей: «Сережа, иди ко мне, все идут за ним». Затем воспитатель встает впереди детей, подводит их к стойке с обручами и предлагает взять обручи. Дети идут друг за другом, останавливаются в колонне.

Построение в звенья. Воспитатель называет имена 3—4 детей, которые становятся ведущими звеньев, они и выводят свои звенья. Дети проверяют расстояние между собой по команде воспитателя: «Ведущие, руки в стороны, остальные — руки вперед».

Общеразвивающие упражнения с обручами

1.«Обруч вверх». *И. п.:* ноги параллельно, обруч внизу в обеих руках. Поднять обруч вверх, посмотреть в него, опустить, сказать «вниз». Повторить 6 раз. Воспитатель говорит: «Будем поднимать обруч вверх, — показываю (выполняет упражнение). — Обруч вверх, посмотреть в окошечко, вниз, вверх, вниз. Слово «вниз» надо произносить всем вместе». Затем дает команду: «Начи-най!» Воспитатель следит за качеством выполнения упражнения. После шестикратного выполнения дает команду: «Закончить!»

2.«Наклоны вперед». *И. п.:* сидя, ноги в стороны, обруч в согнутых руках на коленях. Наклониться вперед, достать обручем носки ног, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз. Воспитатель называет следующее упражнение, предлагает детям сесть на пол, расставить ноги. При выполнении упражнения следит за тем, чтобы во время наклона дети не сгибали ноги в коленях. По команде «Встаньте!» дети заканчивают упражнение, занимают свои места в звеньях.

3.«Повороты в стороны, обруч впереди». *И. п.:* ноги на ширине плеч, обруч в прямых руках перед грудью. Повернуться вправо (влево), вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз. Воспитатель называет упражнение, показывает его, предлагает детям принять исходное положение и говорит: «Начинай! Вправо, прямо, влево, прямо». После четырех поворотов дети опускают обруч, затем снова принимают исходное положение. Когда воспитатель выполняет упражнение, он поворачивается в ту же сторону, в какую поворачиваются дети (зеркальное выполнение).

4.«Приседание». *И. п.:* ноги параллельно, обруч в вытянутых руках перед грудью. Присесть, сказать «сесть», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз. Воспитатель называет упражнение, предлагает кому-либо из детей показать, как выполнять это упражнение, напоминает, чтобы во время приседания все говорили «сесть». При выполнении упражнения воспитатель следит, чтобы дети держали спину прямо.

5. «Обруч вперед». *И. п.:* ноги параллельно, обруч внизу. Поднять обруч перед собой, опустить. Повторить 6 раз. Дети выполняют упражнение по команде воспитателя: «Обруч вперед, вниз».

Перестроение из звеньев в колонну. Воспитатель дает команду ведущим выводить свои звенья. Дети постепенно перестраиваются из звеньев в колонну: сначала идет первое звено, затем второе и т. д. Дети, проходя мимо стойки, вешают обручи.

Легкий бег (20 с) и ходьба в колонне. Воспитатель четкими ударами в бубен задает темп ходьбы и бега.

Методика проведения утренней зарядки в старшей группе

Воспитатель предлагает детям переодеться в физкультурную форму, построиться в колонну и назначает звеньевых.

Ходьба в колонне. Педагог напоминает, что во время ходьбы надо соблюдать границы комнаты, идти, не опуская головы, спину держать прямо.

Бег в колонне (30 с). Следить во время бега за координацией движений рук и ног.

Ходьба через центр парами. После бега дети идут в колонне через центр.

Воспитатель дает распоряжение: «Один направо, другой налево». Затем дети идут парами через центр и снова перестраиваются в колонну друг за другом, проходя мимо стойки, берут палки, каждый держит палку в правой руке вертикально, один конец на плече.

Построение в звенья. Дети выстраиваются в колонну' друг за другом. Воспитатель дает команду: «Звеньевые, ко мне!» Ведущие одновременно выводят свои звенья.

Общеразвивающие упражнения с палками

1.«Палку вперед «вверх, вниз». *И. п.:* ноги — пятки вместе, носки врозь, палка в обеих руках внизу. Палку вытянуть вперед, поднять вверх, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз. Воспитатель называет упражнение, показывает его, предлагает детям принять исходное положение и командует: «Палку вперед, вверх, вниз», следит, чтобы дети смотрели на палку, когда она наверху.

2.«Повороты в стороны, палку вперед». *И. п.:* ноги на ширине плеч, палка в двух руках внизу. Повернуться вправо (влево), вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз. Во время поворотов педагог следит, чтобы дети не переступали ногами, не приподнимали пятки от пола, поворачивали не только корпус, но и голову. При повороте вправо дети говорят «вправо», воспитатель говорит «прямо».

3.«Наклоны вперед». *И. п.:* сидя на полу, ноги шире плеч, палка внизу. Наклониться вперед, палкой коснуться носков ног, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз. При выполнении упражнения воспитатель напоминает, что нельзя сгибать ноги в коленях.

4.«Приседание». *И. п.:* ноги — пятки вместе, носки врозь, палка вертикально, один конец упирается в пол, другой в обеих руках. Присесть, встать. Повторить 7 раз. Воспитатель напоминает, что во время приседания надо приподнимать пятки от пола, спину держать прямо.

5.«Поскоки на месте». *И. п.:* ноги — пятки вместе, носки врозь, палка на плечах в обеих руках. Дети выполняют 8 прыжков, чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3 раза.

Перестроение из звеньев в колонну. Дети проходят мимо стойки, складывают палки.

Ходьба. Проводится так же, как и в средней группе.

Методика проведения утренней зарядки в подготовительной группе

Дети надевают физкультурную форму и строятся в колонну. Назначаются звеньевые.
Ходьба в колонне. Воспитатель следит за осанкой детей.

Бег змейкой (40 с). После бега дети идут в колонне через центр зала.

Ходьба четверками (разведением). Воспитатель дает команду; «Один направо, другой налево». Дети расходятся, затем идут через центр парами, в центре одна пара идет направо, другая налево, в центре пары опять сходятся, дети идут четверками. Так же как постепенно дети сходились, выстраиваясь четверками, они расходятся и строятся в колонну. Проходя мимо стойки или стульев, дети берут скакалки и несут их в правой руке.

Построение в звенья. По ходу движения дети перестраиваются в звенья, на глаз определяют расстояние от себя до товарища.

Обицеразвивающие упражнения со скакалками. Так как комплекс упражнений хорошо знаком детям, воспитатель требует от ребят большей организованности при выполнении каждого упражнения.

1.«Скакалку за плечи». *И. п.:* ноги — пятки вместе, носки врозь, скакалка в обеих руках внизу. Поднять скакалку вверх, перевести за плечи, снова поднять вверх, вернуться в исходное положение, сказать «вниз». Повторить 8 раз. Воспитатель следит, чтобы дети хорошо разводили локти, когда переводят скакалку за плечи.

2.«Наклоны вперед». *И. п.:* стоя на коленях, скакалка в обеих руках внизу. Наклониться вперед, положить скакалку на пол, выпрямиться, взять скакалку, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз. Воспитатель предлагает детям во время наклона класть скакалку на пол как можно дальше. После четырехкратного выполнения упражнения можно перейти на счет «раз, два, три, четыре».

3.«Перешагни через скакалку». *И. п.:* ноги — пятки вместе, носки врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу в обеих руках. Перешагнуть через скакалку правой ногой, затем левой, выпрямиться, перенести скакалку вперед и вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз. Воспитатель четко подает команду: «Перешагнуть через скакалку правой ногой, левой, выпрямиться, перехватить скакалку». Дыхание в этом упражнении произвольное. Не следует добиваться от детей одновременного выполнения упражнения.

4.«Повороты на скакалке». *И. п.:* скакалка развернута, ее ручки в обеих руках, ноги на ширине плеч стоят на скакалке. Повернуться вправо, выпрямиться, повернуться влево, выпрямиться. Повторить 8 раз. Воспитатель показывает детям исходное положение, следит, чтобы ноги стояли устойчиво, не изменяли своего положения при поворотах.

5.«Прыжки через скакалку». *И. п.:* ноги — пятки вместе, носки врозь, скакалка в руках развернута за спиной. Выполнить одновременно 8 прыжков, чередуя их ходьбой. Повторить 4 раза. Прыжки воспитатель регулирует счетом и легким взмахом руки.

Перестроение из звеньев в колонну. Воспитатель предлагает сложить скакалки четверо, повернуться кругом и перестроиться в колонну. По ходу движения дети складывают скакалки на стулья.

Утренняя зарядка заканчивается ходьбой в колонне. Дети уходят из зала.