

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

## **«Методика проведения утренней зарядки в ДОУ»**

**Подготовила инструктор по физической культуре:  
Румянцева О.Р.**



# Значение утренней зарядки

Утренняя зарядка входит в ряд физкультурно-оздоровительных мероприятий ДОУ, направленных на полноценное физическое развитие и укрепление здоровья детей. И правильное её применение помогает достичь положительных результатов.



# Что такое утренняя зарядка?

**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.

Лучшего средства от хвори нет -  
Делай зарядку до старости лет.



**Цель: Пробуждение организма  
ребенка для нормальной  
жизнедеятельности, формирование  
и совершенствование двигательных  
навыков, сохранение и укрепление  
здоровья ребенка**



# Задачи утренней зарядки

**Оздоровительные:** Укреплять опорно-двигательный аппарат, совершенствовать и развивать координацию движений, повысить жизненный тонус, укрепление иммунитета

**Образовательные:** Учить детей дышать через нос, упражнять в плавном свободном выдохе, формировать умения выполнять движения по показу взрослого

**Воспитательные:** Воспитывать привычку здорового образа жизни



# Какой должна быть утренняя зарядка?

## Регулярной и систематической

Оздоровительный эффект достигается с помощью систематического выполнения упражнений

## Умеренной

Все упражнения желательно выполнять в умеренном темпе во избежание переутомления ребенка

## Доступной

Упражнения должны быть простыми и знакомыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения



## Постепенной

От простого упражнения к сложному.  
Нагрузка увеличивается и снижается также постепенно, чтобы привести организм в относительно спокойное состояние

## Разнообразной

Заменять упражнения на новые, чтобы поддерживать интерес ребенка



# Основные требования к проведению утренней зарядки

## Гигиенические

- Выполнять утреннюю гимнастику 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 гимнастики должна быть такой, чтобы дети испытывали чувство бодрости, а не усталости

## Требования к одежде

- Одежда для утренней гимнастики 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. Также в настоящее время используются различные музыкальные композиции.



## Формы проведения утренней зарядки

- Традиционная
- Музыкально-ритмическая
- Полоса препятствий
- Имитационно – образная
- Игровая (подвижные игры, игровые упражнения)
- Игровой стретчинг
- Степ
- 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

**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.  
(Хороводы)



# Особенности педагогического сопровождения утренней гимнастики в каждой возрастной группе

## Группа раннего возраста

- Проводите утреннюю гимнастику 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 перестроение тройками.
- Вовлекайте детей в выполнение упражнений после предварительного показа и объяснения.
- Продолжайте придавать упражнениям имитационный характер.
- Используйте музыкальное сопровождение.



## Старшая, подготовительная группы

- 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.



# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

