

муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
детский сад № 25 общеразвивающего вида
муниципального образования город Новороссийск

**Методика проведения утренней гимнастики для детей
старшего дошкольного возраста**

Воспитатель Петросян Д. А.

Г. Новороссийск, 2023

Утренняя гимнастика - одна из главных форм режима пребывания воспитанников в ДООУ. Воспитатель следит за тем, чтобы дети быстро переодевались и аккуратно складывали снятую одежду, не задерживали друг друга разговорами. Продолжительность утренней гимнастики - 8—10 мин.

Для детей 5—6 лет применяются различные виды ходьбы в колонне, парами, не держась за руки, враспынную, не задевая друг друга, по диагонали и через центр зала парами. Темп ходьбы может меняться. При ходьбе в колонне и парами уже нет необходимости ставить по углам комнаты какие-либо ориентиры. Дети сами чувствуют границы зала и стараются идти, соблюдая углы.

В утреннюю гимнастику включается бег широкий, размашистый, бег в колонне, парами, с ускорением и замедлением темпа, со сменой направления. Сложные виды бега проводятся в начале утренней гимнастики, в конце дается обычный бег.

Детям 5 — 6 лет доступны не только прыжки на двух ногах с продвижением вперед, но и поочередные поскоки на правой и левой ноге, ноги в стороны вместе. Так как детям во время прыжков трудно ориентироваться, на какой ноге прыгать, то воспитатель показывает рукой.

В качестве профилактических упражнений для стоп в утреннюю гимнастику для старшей группы вводятся ходьба на носках и на пятках. Эти виды могут быть даны в одном комплексе. Кроме того, вводятся новые упражнения для стоп — ходьба по-медвежьей (*на внешней стороне стопы*).

Имитационные упражнения в комплекс для детей 5—6 лет включаются редко. Все чаще для общеразвивающих упражнений используются пособия: флажки, обручи, палки, мячи, веревка. Дети сравнительно легко выполняют упражнения с двумя однородными предметами.

В старшей группе еще более усложняется организация утренней гимнастики. Дети строятся в звенья, причем ведущие одновременно по команде воспитателя выводят звенья. К концу года дети уже умеют проверять на глаз расстояние между собой без помощи рук.

Общеразвивающие упражнения для рук к концу года могут быть четырехчастными (*например, поднять руки вперед, вверх, снова вперед и опустить*).

Упражнения для туловища остаются те же: наклоны и повороты в стороны и наклоны вперед, но усложняется исходное положение (*вводятся упражнения из положения сидя, ноги калачиком, стоя на коленях*).

Упражнения для ног те же, что и в средней группе: подскоки, приседания, поднятие на носки, одновременное и поочередное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя.

В этом упражнении следует разнообразить положение рук, например, во время приседания выставлять руки вперед, в стороны, ставить на пояс и т. д.

Физкультурные пособия для общеразвивающих упражнений, как правило, берут сами дети, проходя мимо стойки.

Общеразвивающие упражнения для детей старшей группы даются в такой последовательности:

1. для мышц плечевого пояса и рук;
2. для туловища;
3. для ног;
4. для мышц плечевого пояса и рук;
5. для туловища;
6. для ног.

Во время выполнения общеразвивающих упражнений дыхание регулируется произнесением коротких слов или звуков в момент естественного сжатия грудной клетки (например, при повороте вправо дети говорят «*вправо*») и т. д.

В старшей группе при проведении упражнений все меньше используется показ движений воспитателем, он больше напоминает детям, объясняет, как выполнить то или иное упражнение. Дети способны самостоятельно после четкого объяснения педагога правильно выполнить упражнение

Движения у детей к 7 годам становятся более координированными и точными. Наряду с основными движениями развиваются мелкие движения кисти и пальцев рук. В результате целенаправленного обучения развивается наблюдательность, произвольное запоминание.

Взросшие физические и психические возможности позволяют требовать от детей большей самостоятельности. Дети начинают понимать, что ежедневное выполнение утренней гимнастики необходимо. Поэтому более осознанно подходят к выполнению упражнений.

Виды ходьбы в колонне разнообразны: парами, врассыпную, через центр, по диагонали, змейкой, по кругу, со сменой направления.

Бег может быть: змейкой, парами, не держась за руки, врассыпную.

В утреннюю гимнастику включаются всевозможные виды поскоков: на двух ногах на месте; на двух ногах, продвигаясь вперед; ноги в стороны, вместе, поочередно на правой и на левой ноге, со скакалкой. Включаются такие профилактические упражнения для стоп, какие проводятся в старшей группе детского сада.

При проведении общеразвивающих, строевых упражнений, ходьбы, бега и поскоков воспитатель в основном использует слово (объяснение, напоминание, указание, так как большая часть физических упражнений по существу повторяет программу старшей группы с некоторыми усложнениями). Все больше используются мелкие физкультурные пособия: обручи, палки, большие и маленькие мячи, скакалки, индивидуальные шнуры, веревка. Флажки в подготовительной группе использовать нецелесообразно, они слишком легки для детей этого возраста. Для проведения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в звенья по ходу движения. Расстояние друг от друга проверяют на глаз.

Исходные положения для туловища, рук, ног при выполнении упражнений такие же, как и в старшей группе.

Во второй половине года общеразвивающие упражнения могут проводиться под счет *«раз, два, три, четыре»*.

Общеразвивающие упражнения для рук чаще даются четырехчастные из более сложных исходных положений. Общеразвивающие упражнения для туловища используются все: и наклоны вперед, и наклоны в стороны, и повороты в стороны. Упражнения для ног также остаются прежними: приседания, полуприседания, сгибание поочередно левой и правой ноги в колене, сгибание колен одновременно, выставление ноги, подъем на носки. Дети берут сами мелкие физкультурные пособия со стоек. Если стоек нет, то дежурные заранее могут разложить пособия на стулья.

Выдох во время выполнения общеразвивающих упражнений сопровождается произнесением коротких звуков и слов.

Но лучше, если воспитатель будет напоминать детям о выдохе, например: «раз, два, три, выдох».

Общеразвивающие упражнения подбираются в такой последовательности: если их пять, то они чередуются так же, как и в старшей группе.

Если шесть:

1. для мышц плечевого пояса и рук;
2. для туловища;
3. для ног;
4. для мышц плечевого пояса и рук;
5. для туловища;
6. для ног.

Возможен и такой подбор:

1. для мышц плечевого пояса и рук;
2. для туловища;
3. для ног;
4. для туловища;
5. для ног;
6. для туловища;
7. для ног (*подскоки*).