

Задачи утренней гимнастики

в разных группах детского сада

Область развития	Первая и вторая младшие группы (1,5–4 года)	Средняя группа (4–5 лет)	Старшая и подготовительная группы (5–7 лет)
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none">• Формирование и отработка двигательных навыков: малыши учатся координировать движения, определять направление движений, ориентироваться в пространстве;• развитие мелкой моторики: включение пальчиковых игр в зарядку;• обучение правильному дыханию во время физической нагрузки;• формирование правильной осанки, красивой походки;• обучение правильному пробуждению организма: привести себя в тонус после сна помогает зарядка.	<ul style="list-style-type: none">• Развитие двигательных навыков;• совершенствование умения работать с различным инвентарём;• профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, плоскостопия;• повышения уровня физической выносливости: знакомые упражнения ребята выполняют в большее количество подходов, чем в младших группах.	<ul style="list-style-type: none">• Совершенствование двигательных навыков (бег, приседания, прыжки);• профилактика нарушений осанки и плоскостопия;• повышение работоспособности организма;• формирование спортивных навыков: скорость, выносливость.
Психическое развитие	<ul style="list-style-type: none">• Развитие зрительного восприятия и памяти: малыши повторяют движения воспитателя, запоминают их;• тренировка способности действовать по команде воспитателя.	<ul style="list-style-type: none">• Совершенствование зрительного восприятия и памяти: ребята 4–5 лет учатся выполнять зарядку по плакатам, памяткам;• формирование навыка выполнять словесные инструкции (с частичным сохранением прямого показа);• развитие чувства ритма, способности импровизировать в заданном темпе.	<ul style="list-style-type: none">• Формирование способности действовать по сигналу (взмах флажка, звук свистка);• развитие способности выполнять упражнения по словесным командам или графическим схемам.
Нравственное развитие	<ul style="list-style-type: none">• Воспитание культуры здоровья, формирование понимания, почему нужно заботиться о теле;• привитие интереса к подвижным играм;• приобретение полезной привычки заниматься физкультурой;• приобщение малышей к совместной деятельности;• воспитание целеустремлённости, старательности, организованности.	<ul style="list-style-type: none">• Поощрение стремления быть здоровым и сильным;• воспитание чувства товарищества;• стимулирование интереса к спорту.	<ul style="list-style-type: none">• Приобщение к здоровому образу жизни;• формирование интереса к спортивной жизни и достижениям страны;• укрепление волевых качеств: ответственности, стремления доводить начатое до конца.

Таблица: примеры тематических комплексов для разных возрастных групп

Возрастная группа	Название комплекса	Содержание
Первая младшая	«Барбарики»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сбор на зарядку, организационный момент. 2. Ходьба под мажорный проигрыш (марш) попеременно: на носочках, на пяточках, обычная, прыжки на месте и в стороны. 3. Общеукрепляющие упражнения под аудиозапись «Барбарики» одноимённого детского коллектива («Девочки и мальчики, сладкие, как карамельки»): <ul style="list-style-type: none"> ○ ходьба по периметру зала в колонне друг за другом; ○ приставной шаг поочередно левым боком, правым боком (руки на поясе); ○ обычный бег; ○ галоп. 4. Построение в рассыпную.
Вторая младшая	«Солнышко лучистое...»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение. 2. Ходьба попеременно: обычная, на пяточках, на носочках, лёгкий бег под фонограмму песни «Солнышко лучистое улыбнулось весело». 3. Общеукрепляющие упражнения под аудиозапись утренней зарядки «Солнышко лучистое» («Эй, лежебоки, ну-ка вставайте!»), под неё выполняются упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ○ потягивания; ○ дыхательное упражнение; ○ из исходного положения (руки на поясе, ноги на ширине плеч) повороты головой влево-вправо, наклоны вперёд-назад; ○ махи руками в стороны и вверх с добавлением ходьбы на месте; ○ наклоны туловища вперёд, пальцы касаются пола; ○ приседания; ○ прыжки на месте; ○ ходьба на носочках с поднятыми руками. 4. Бег в быстром темпе без перерыва 20 секунд. 5. Дыхательное упражнение под аудиозапись «Утро в лесу».
Средняя	«Осень золотая»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в шеренгу. 2. Самомассаж «Листочки». 3. Попеременно ходьба, лёгкий бег, боковой галоп. 4. Перестроение в три звена. 5. Общеукрепляющие упражнения с картонными или тканевыми листьями: <ul style="list-style-type: none"> ○ наклоны в стороны (деревья качаются); ○ наклоны вперёд (собирают листья); ○ поднимать и опускать руки из положения сидя на коленях (листопад); ○ прыжки (дождик капает). 6. Дыхательное упражнение (листья колышет ветер). 7. Расслабляющее упражнение — визуализация под аудиозапись звуков природы.
Старшая	«ПДД» («Дорожное движение»)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организационный момент, построение. 2. Ходьба и бег под стихотворение «Улицу нужно нам перейти, / Но светофора нет на пути». 3. Упражнение на восстановление дыхания. 4. Круговое построение, общеукрепляющие упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ○ «велосипед» (лёжа на спине); ○ имитация бега на лыжах; ○ повороты с обручем (имитация вращения руля); ○ приседания с обручем (имитация работы домкрата); ○ пружинистые приседания с обручем (имитация работы насоса); ○ перенос веса тела с левой ноги на правую и обратно (имитация движения машины на виражах). 5. Бег без перерыва. 6. Дыхательное упражнение «Насос».
Подготовительная	«Полетим в космос»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в шеренгу с поворотами за направляющим. 2. Ходьба по периметру зала — обычная, в полуприседе, с перекатом с пятки на носок (дорога на космодром), с игрой на внимание: по соответствующим сигналам поднимать и опускать руки (космонавты тянутся к звёздам). 3. Общеукрепляющие упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ○ упражнения для плечевого пояса, вращения руками (тренажёр в

		<p>центре подготовки);</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ повороты и наклоны (невесомость); ○ выпады попеременно правой и левой ногой с одновременным поднятием рук («Поехали!»); ○ подъёмы корпуса из положения лёжа (фото из космоса); ○ подскоки с поворотом (земное притяжение); ○ приседания с покачиванием (вибрация). <p>4. Перестроение в колонну, ходьба по периметру, бег на месте, ходьба на месте (возвращение домой).</p> <p>5. Восстановление дыхания.</p>
--	--	---

конспект зарядки «Утренняя гимнастика с котом Леопольдом» (фрагмент)

Автор	Афанасьева М., воспитатель МБДОУ Д/с №588, г. Екатеринбург, Свердловская обл.	
Цель	Способствовать укреплению здоровья детей и пробуждению организма для нормальной жизнедеятельности.	
Вводный этап	<p>Воспитатель загадывает загадку про кота и сообщает, что сегодня с ними проведёт зарядку кот Леопольд.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ходьба колонной в чередовании с бегом. ● Корректирующая ходьба на носочках, на пятках (в чередовании). ● Бег в среднем темпе. ● Ходьба с высоким подниманием колен, обычная ходьба. ● Перестроение. 	
Основная часть	<p>Комплекс ОРУ без предметов:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● «Котик вырастет большой». И. п. стоя, руки опущены. 1. Поднять руки через стороны вверх, поднявшись на носочки. 2. И. п., выдох. Доз. 5–6 раз. ● «Котик тренирует лапки». И. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1. Поворот вправо с отведением правой руки назад. 2. И. п. 3. Поворот влево с отведением левой руки назад. 4. И. п. Доз. по 3 раза в каждую сторону. ● «Котик приветствует ребят». И. п. стоя, ноги на ширине плеч, руки за спину — ладонь на ладонь. 1. Наклон вперёд (руки остаются за спиной). 2. И. п. Доз. 5–6 раз. <...> 	
Заключительная часть	<ul style="list-style-type: none"> ● Ходьба по залу в колонне по одному. ● Ходьба с заданиями для рук (руки в стороны, вверх, в стороны, вниз). ● Лёгкий бег в колонне. ● «Подышим носиком» (упражнение на дыхание). И. п.: пятки вместе, носки врозь. 1. Руки в стороны, глубокий вдох. 2. И. п., выдох. 	

Утренняя гимнастика в детском саду



[МАРИЯ СКОПИНА](#) 17.05.2018 212.2К



Утреннюю гимнастику неспроста называют ещё и зарядкой. Если в скором времени после пробуждения выполнить комплекс упражнений на все группы мышц, организм настроится на эффективную работу в течение всего дня. А если тренировка пройдёт под музыку и в увлекательной форме, то и настроение будет на подъёме! Гимнастика заряжает бодростью, энергией, чувством радости и удовлетворения. Это замечательное утреннее занятие и во многом традиция в дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ).



Заболели? Надо лечиться с хорошим настроением!

Посмотрите веселые ролики от известных юмористок о лечении простуды!

[«Смотреть видео»](#)

Содержание

- [1 Утренняя гимнастика как часть образовательного процесса в детском саду](#)
 - [1.1 Таблица: задачи утренней гимнастики в разных группах детского сада](#)
 - [1.2 Виды утренней гимнастики](#)
 - [1.2.1 Видео: утренняя гимнастика «Пионерская зорька»](#)
 - [1.2.2 Видео: тематическая утренняя гимнастика «Зима» в средней группе](#)
 - [1.2.3 Видео: утренняя зарядка «Путешествие в Мурманскую область» для детей 3–4 лет](#)
 - [1.2.4 Видео: гимнастика после сна в детском саду](#)
 - [1.2.5 Видео: утренняя гимнастика на степ-платформах в подготовительной группе](#)
- [2 Методика проведения утренней гимнастики в детском саду](#)
 - [2.1 Таблица: этапы проведения утренней гимнастики](#)
 - [2.2 Рекомендации по проведению зарядки](#)
 - [2.3 Таблица: примеры тематических комплексов для разных возрастных групп](#)
 - [2.4 Длительность утренней гимнастики](#)
 - [2.4.1 Таблица: примерный временной план утренней гимнастики «Барбарики» в первой младшей группе](#)
 - [2.4.2 Таблица: примерный временной план утренней гимнастики «ПДД» в старшей группе](#)
 - [2.5 Таблица: конспект зарядки «Утренняя гимнастика с котом Леопольдом» \(фрагмент\)](#)
- [3 Текстовый материал для утренней гимнастики в ДОУ](#)
 - [3.1 Таблица: примеры тематических стихотворений для зарядки \(составлено по материалам открытого доступа\)](#)
- [4 Наглядные материалы для утренней гимнастики](#)
 - [4.1 Галерея: комплексы утренней зарядки в картинках](#)
- [5 Анализ и диагностика утренней гимнастики в детском саду](#)

Утренняя гимнастика как часть образовательного процесса в детском саду

О важности выполнения физических упражнений после пробуждения известно всем родителям. Но в условиях современной жизни не всегда удаётся соблюдать правильный режим дня. Приём детей в детский сад начинается с 7:00, и многих ребят родители приводят без зарядки и без завтрака. Поэтому примерное начало буднего дня у дошкольников таково:

- 6:30–7:00 — подъём, утренний туалет дома;
- 7:00–8:10 — приём в группу детского сада;
- 8:10–8:30 — утренняя гимнастика;
- 8:30–9:00 — завтрак.

Для чего нужна зарядка? —
Это вовсе не загадка —
Чтобы силу развивать
И весь день не уставать.

П. А. Синявский



Утренняя зарядка призвана взбодрить детей и обеспечить положительный эмоциональный настрой

Дети должны расти здоровыми, чтобы легко формировались необходимые умения и навыки, активно развивались способности. Здоровый ребёнок восприимчив к обучению, понимает требования воспитателя, в нём укрепляется естественный интерес к познанию. Поэтому зарядка является регулярным занятием в детском саду. **Цели утренней (гигиенической) гимнастики в ДОУ — сохранение и укрепление физического и психического здоровья дошкольников, создание положительного эмоционального тонуса.**



Выполнение зарядки укрепляет и физическое, и психическое здоровье — ребёнок испытывает положительные эмоции

Утренняя гимнастика — часть режима двигательной активности детей. Она представляет собой комплекс физических упражнений для мышц и суставов. Зарядка для дошкольников часто дополняется элементами дыхательной гимнастики и пальчиковыми играми. Утренние упражнения могут сочетаться с приёмами закаливания. Кроме здоровьесберегающих функций, зарядка выполняет значимую роль в развитии психических процессов, коммуникативных способностей, расширении познавательных интересов. Утренняя гимнастика является одним из инструментов воспитания всесторонне развитой личности.



В процессе выполнения упражнений у дошкольников тренируется внимательность

Интересный факт. Во время выполнения зарядки активно вырабатывается эндорфин — гормон радости. Он отвечает за хорошее настроение и блокирует негативные эмоции.

Таблица: задачи утренней гимнастики в разных группах детского сада

Область развития	Первая и вторая младшие группы (1,5–4 года)	Средняя группа (4–5 лет)	Старшая и подготовительная группы (5–7 лет)
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> Формирование и отработка двигательных навыков: малыши учатся координировать движения, определять направление движений, ориентироваться в пространстве; развитие мелкой моторики: включение пальчиковых игр в зарядку; обучение правильному дыханию во время физической нагрузки; формирование правильной осанки, красивой походки; обучение правильному пробуждению организма: привести себя в тонус после сна помогает зарядка. 	<ul style="list-style-type: none"> Развитие двигательных навыков; совершенствование умения работать с различным инвентарём; профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, плоскостопия; повышения уровня физической выносливости: знакомые упражнения ребята выполняют в большее количество подходов, чем в младших группах. 	<ul style="list-style-type: none"> Совершенствование двигательных навыков (бег, приседания, прыжки); профилактика нарушений осанки и плоскостопия; повышение работоспособности организма; формирование спортивных навыков: скорость, выносливость.
Психическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> Развитие зрительного восприятия и памяти: малыши повторяют движения воспитателя, запоминают их; тренировка способности действовать по команде воспитателя. 	<ul style="list-style-type: none"> Совершенствование зрительного восприятия и памяти: ребята 4–5 лет учатся выполнять зарядку по плакатам, памяткам; формирование навыка выполнять словесные инструкции (с частичным сохранением прямого показа); развитие чувства ритма, способности импровизировать в заданном темпе. 	<ul style="list-style-type: none"> Формирование способности действовать по сигналу (взмах флажка, звук свистка); развитие способности выполнять упражнения по словесным командам или графическим схемам.
Нравственное развитие	<ul style="list-style-type: none"> Воспитание культуры здоровья, формирование понимания, почему нужно заботиться о теле; привитие интереса к подвижным играм; приобретение полезной привычки заниматься физкультурой; приобщение малышей к совместной деятельности; воспитание целеустремлённости, старательности, организованности. 	<ul style="list-style-type: none"> Поощрение стремления быть здоровым и сильным; воспитание чувства товарищества; стимулирование интереса к спорту. 	<ul style="list-style-type: none"> Приобщение к здоровому образу жизни; формирование интереса к спортивной жизни и достижениям страны; укрепление волевых качеств: ответственности, стремления доводить начатое до конца.



Выполнение утренней гимнастики помогает организму пробудиться

Виды утренней гимнастики

Комплексы утренней гимнастики реализуются в общих принципах:

- доступность: упражнения и игры соответствуют физической подготовке дошкольников, объяснения и показ понятны;
- эффективность и польза: зарядка развивает детей, улучшает их физическое состояние;
- позитивность: воспитанники ДОО выполняют зарядку для хорошего настроения, если ребёнок не расположен к физической активности (болен, расстроен), его не принуждают заниматься.

Чтобы зарядка вошла в привычку у детей, она должна увлекать их и приносить радость. Для создания устойчивой мотивации дошкольников к выполнению утренней гимнастики воспитатель подбирает интересные упражнения, проводит занятие в игровой форме или привлекает необычный инвентарь. Рассмотрим подробнее, какой бывает зарядка в детском саду.

Общеразвивающая гимнастика — простой комплекс упражнений, не объединённых каким-либо сюжетом, направлен на стимулирование двигательной активности. Выполнение движений, как правило, проходит по стихотворным текстам или под музыкальное сопровождение. Аудиозарядка проводится в детском саду с первой младшей группы, мелодия помогает малышам почувствовать темп движений. Утренняя гимнастика может проводиться под «живой» аккомпанемент в музыкальном зале или с использованием аудиозаписей.

Видео: утренняя гимнастика «Пионерская зорька»

«Пионерская зорька» была знакома всем детям в СССР. Каждое утро бодрый голос диктора на всесоюзном радио приветствовал октябрят и пионеров. Звучала приятная инструментальная музыка и давались чёткие команды к движениям. В настоящее время происходит переосмысление и переоценка деятельности пионерской организации, движение продолжает существовать, сохраняя проверенные временем методы советской педагогики. Классическая зарядка под бодрую музыку проводится в детских садах и школах.

Физические и игровые упражнения могут быть объединены какой-либо темой в соответствии с рабочей программой. Тематическая гимнастика в детском саду связана с природным календарём и праздниками: «Осень», «Зима», «Весна», «23 Февраля», «8 Марта», «День космонавтики» и др. Общей теме посвящены песни, мелодии, стихотворный материал, атрибуты, ролевые маски или шапочки.

Видео: тематическая утренняя гимнастика «Зима» в средней группе

Сюжетная зарядка — комплекс упражнений, объединённых какой-либо темой или построенных по незамысловатому сюжету. Младшие дошкольники любят истории и стихотворения про животных, с ними проводятся «Птичья зарядка» и «Зарядка про зверят». Для ребят старшего возраста интересны комплексы «Тренировка будущих космонавтов», «Аты-баты, мы солдаты», «Морское путешествие». Упражнения в сюжетной гимнастике связываются вымышленной историей или познавательным рассказом: о повадках животных и птиц, о службе в армии и на флоте, о подготовке космонавтов и т. д.

Видео: утренняя зарядка «Путешествие в Мурмандию» для детей 3–4 лет

«Путешествие в Мурмандию» — прекрасный образец утренней гимнастики для детей младшего возраста. Воспитатель подготовил комплекс упражнений совместно с музыкальным руководителем: во время зарядки звучат замечательные ритмичные мелодии, исполняются песенки. Помещение оформлено изображениями с кошками и плюшевыми игрушками. На лицах детей и педагога нарисованы усы. Ребята с радостью стремятся попасть в волшебную страну, выполняя для этого задания, и сами «перевоплощаются» в котят.



[Яндекс.Директ](#)

[Так и не нашли](#)

[бизиборд?](#)  biziboards.umnichkashop.ru Заходите к Умничке! Наше качество подтверждено в Росстандарте!



[Скачайте методичку!](#)

[Дошкольное](#)

[педагогическое!](#) adpo.edu.ru [Дошкольное педагогическое образование. Дистанционно. Диплом. Запишитесь!](#)

Утренняя гимнастика на кроватях и пижамная зарядка — упражнения, которые выполняются непосредственно после пробуждения. Этот вид зарядки возможен в круглосуточных ДОУ и детских садах-пятидневках, где дошкольники проводят полный день, в т. ч. остаются на ночь. Пижамная гимнастика помогает проснуться всему организму: происходит активное насыщение тканей и внутренних органов кислородом — мышцы и головной мозг приходят в тонус. Про ребёнка, выполняющего гимнастику сразу после подъёма, не скажут: «Поднять — подняли, а разбудить — забыли».

Видео: гимнастика после сна в детском саду

Пробуждающая гимнастика проводится также и в середине дня — после тихого часа. Комплексы упражнений для первой и второй половины дня используются одинаковые — направленные на бережное пробуждение организма. Как показано в видео, правильно выполнять упражнения под тихую медленную музыку. Можно использовать аудиозаписи звуков природы с инструментальным сопровождением (птичьи песни, звуки леса, шум дождя или моря).

К нетрадиционной зарядке относятся гимнастические комплексы с использованием необычного инвентаря. Это самодельные предметы из бросового материала: эспандеры, сенсорные коврики и дорожки, погремушки, гантели из пластиковых бутылок. Под контролем инструктора по физической культуре проводится зарядка с элементами аэробики (на степ-платформах) и применением спортивных тренажёров (мини-батуты, беговых дорожек).

Видео: утренняя гимнастика на степ-платформах в подготовительной группе

Как мы видим, зарядку проводит инструктор в спортивном зале. Степ-платформа кажется простым атрибутом. Но неправильная техника упражнений в аэробике может привести к чрезмерной нагрузке на суставы и даже травмам. Для проведения такой зарядки недостаточно консультации физкультурника, необходим постоянный контроль за аэробной нагрузкой.

Методика проведения утренней гимнастики в детском саду

Утренняя зарядка проводится воспитателем по заранее составленным комплексам. Физические упражнения и подвижные игры согласуются с программой по физическому развитию: дети выполняют знакомые движения, во время зарядки не обучают новым играм. Гимнастические комплексы включают:

- общеразвивающие упражнения для крупной и мелкой мускулатуры;
- дыхательные упражнения и упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы;
- строевые упражнения и игры: на построение, перестроение, повороты.

Для каждой группы детского сада планируется 10–12 комплексов утренней гимнастики. Они повторяются в течение учебного года с постепенным усложнением упражнений, дополняются новыми образами, стихотворными текстами, музыкой.



Утренняя гимнастика включает строевые упражнения, например, построение в колонны

Таблица: этапы проведения утренней гимнастики

Этап гимнастики	Содержание
Сбор на зарядку, построение	<ul style="list-style-type: none"> • Для младших и средней групп построение выполняется в шеренгу или колонну по словесному указанию воспитателя; • в период адаптации воспитанников первой младшей группы не призывают к построению, дети встают врассыпную; • старшие дошкольники по звуковому сигналу строятся на зарядку в колонну/шеренгу с поворотами.
Ходьба	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба (маршировка) на месте; • сочетание различных видов ходьбы: на пятках, носочках, на вывернутых стопах, обычная, ходьба-имитация (как лошадка, цапелька и др.); • ходьба с ускорением/замедлением темпа.
Бег	<ul style="list-style-type: none"> • Чередование с ходьбой; • бег в среднем темпе; • бег на месте и в разных направлениях (младшая группа в период адаптации бежит врассыпную).
Прыжки	<ul style="list-style-type: none"> • На месте и в сторону на одной и обеих ногах; • через предметы (брусок, мячик, лежащий обруч); • прыжки-имитации для младших групп («прыгаем, как мячики, лягушата, зайчики»).
Общеразвивающие упражнения	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса и рук; • упражнения на укрепление мышц спины, живота и ног;

	<ul style="list-style-type: none"> • количество упражнений увеличивается с возрастом воспитанников: <ul style="list-style-type: none"> ○ в первой младшей группе — 3–4 упражнения, ○ во второй младшей — 4, ○ в средней — 4–5, ○ в старшей — 5–6, ○ в подготовительной — 6–8.
Бег в быстром темпе	<ul style="list-style-type: none"> • В младших группах — 10–20 секунд; • в средней — 20–25; • в старшей — 25–30; • в подготовительной — 30–40.
Окончание зарядки	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на нормализацию дыхания; • успокаивающие упражнения для плечевого пояса и рук (плавные движения руками в стороны и разные направления, медленные махи, потягивания).



Во время выполнения гимнастических упражнений у детей прорабатываются различные группы мышц

Рекомендации по проведению зарядки

Утренняя гимнастика проводится в просторном светлом помещении — в группе, музыкальном или спортивном зале. Комната хорошо проветривается перед началом занятия. Педагог и воспитанники надевают удобную одежду и обувь, желательно спортивную форму. Гимнастика после пробуждения (в круглосуточных садах) проводится без предварительного переодевания — рядом с кроватями, в пижамах или майках-трусах.



Одежда для зарядки должна быть удобной, эстетично смотрится одинаковая спортивная форма на воспитанниках

В тёплое время года утреннюю гимнастику рекомендуется проводить на свежем воздухе — на групповой площадке. **Характер и интенсивность упражнений подбираются воспитателем в соответствии с температурным режимом и одеждой детей: чем холоднее на улице, тем активнее физическая активность.** Осенью с наступлением заморозков и зимой зарядка проводится на улице с достаточно подготовленными детьми с целью закаливания.



В тёплое время года воспитатель и дети выполняют утреннюю гимнастику на участке ДОУ

Воспитатель делает зарядку вместе с младшими дошкольниками: дети повторяют движения за взрослым. Начиная со средней группы, педагог даёт словесное описание упражнений, обращает внимание на трудные движения и демонстрирует технику выполнения. Дети 4–7 лет делают утреннюю гимнастику самостоятельно (если не предусмотрено занятие со специальным незнакомым инвентарём/тренажёрами). Для показа движений выбирается один из воспитанников. Педагог следит за выполнением упражнений всех детей, в индивидуальном порядке исправляет технические ошибки в движениях. Воспитатель делает отдельное упражнение вместе с ребятами, когда чувствует необходимость в напоминании движений (например, по названию упражнения дети не вспомнили всех движений или путают порядок действий).



Старшие дошкольники выполняют гимнастические упражнения без показа движений инструктором

Во время утренней гимнастики воспитатель использует устный счёт и словесные указания, чередует их, тем самым задаёт ритм движениям. «Раз-два, три-четыре», «вправо-вправо, влево-влево» (выполнение наклонов корпусом). Когда инструктор становится наблюдателем, он обязательно продолжает считать (это нельзя поручать ребёнку, демонстрирующему движения). В старших группах к словесным указаниям добавляются жесты: движение рукой вниз — дети приседают на корточки, рука вверх — встают в исходное положение.

Для разновозрастной группы подбираются упражнения доступные всем ребятам. Приступают к выполнению каждого задания одновременно, действуют под счёт со словесными указаниями. Младшие заканчивают выполнять и отдыхают, старшие делают дополнительные подходы под счёт.



Когда показ движений осуществляет один из воспитанников, ритм зарядке задаёт воспитатель при помощи устного счёта

Таблица: примеры тематических комплексов для разных возрастных групп

Возрастная группа	Название комплекса	Содержание
Первая младшая	«Барбарики»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сбор на зарядку, организационный момент. 2. Ходьба под мажорный проигрыш (марш) попеременно: на носочках, на пяточках, обычная, прыжки на месте и в стороны. 3. Общеукрепляющие упражнения под аудиозапись «Барбарики» одноимённого детского коллектива («Девочки и мальчики, сладкие, как карамельки»): <ul style="list-style-type: none"> ○ ходьба по периметру зала в колонне друг за другом; ○ приставной шаг поочерёдно левым боком, правым боком (руки на поясе); ○ обычный бег; ○ галоп. 4. Построение врассыпную.
Вторая младшая	«Солнышко лучистое...»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение. 2. Ходьба попеременно: обычная, на пяточках, на носочках, лёгкий бег под фонограмму песни «Солнышко лучистое улыбнулось весело». 3. Общеукрепляющие упражнения под аудиозапись утренней зарядки «Солнышко лучистое» («Эй, лежебоки, ну-ка вставайте!»), под неё выполняются упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ○ потягивания; ○ дыхательное упражнение; ○ из исходного положения (руки на поясе, ноги на ширине плеч) повороты головой влево-вправо, наклоны вперёд-назад; ○ махи руками в стороны и вверх с добавлением ходьбы на месте; ○ наклоны туловища вперёд, пальцы касаются пола; ○ приседания; ○ прыжки на месте; ○ ходьба на носочках с поднятыми руками. 4. Бег в быстром темпе без перерыва 20 секунд.

		5. Дыхательное упражнение под аудиозапись «Утро в лесу».
Средняя	«Осень золотая»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в шеренгу. 2. Самомассаж «Листочки». 3. Попеременно ходьба, лёгкий бег, боковой галоп. 4. Перестроение в три звена. 5. Общеукрепляющие упражнения с картонными или тканевыми листьями: <ul style="list-style-type: none"> ○ наклоны в стороны (деревья качаются); ○ наклоны вперёд (собирают листья); ○ поднимать и опускать руки из положения сидя на коленях (листопад); ○ прыжки (дождик капает). 6. Дыхательное упражнение (листья колышет ветер). 7. Расслабляющее упражнение — визуализация под аудиозапись звуков природы.
Старшая	«ПДД» («Дорожное движение»)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организационный момент, построение. 2. Ходьба и бег под стихотворение «Улицу нужно нам перейти, / Но светофора нет на пути». 3. Упражнение на восстановление дыхания. 4. Круговое построение, общеукрепляющие упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ○ «велосипед» (лёжа на спине); ○ имитация бега на лыжах; ○ повороты с обручем (имитация вращения руля); ○ приседания с обручем (имитация работы домкрата); ○ пружинистые приседания с обручем (имитация работы насоса); ○ перенос веса тела с левой ноги на правую и обратно (имитация движения машины на виражах). 5. Бег без перерыва. 6. Дыхательное упражнение «Насос».
Подготовительная	«Полетим в космос»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в шеренгу с поворотами за направляющим. 2. Ходьба по периметру зала — обычная, в полуприседе, с перекатом с пятки на носок (дорога на космодром), с игрой на внимание: по соответствующим сигналам поднимать и опускать руки (космонавты тянутся к звёздам). 3. Общеукрепляющие упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ○ упражнения для плечевого пояса, вращения руками (тренажёр в центре подготовки); ○ повороты и наклоны (невесомость); ○ выпады попеременно правой и левой ногой с одновременным поднятием рук («Поехали!»); ○ подъёмы корпуса из положения лёжа (фото из космоса); ○ подскоки с поворотом (земное притяжение); ○ приседания с покачиванием (вибрация). 4. Перестроение в колонну, ходьба по периметру, бег на месте, ходьба на месте (возвращение домой). 5. Восстановление дыхания.

Длительность утренней гимнастики

Общая продолжительность зарядки (от сигнала к сбору до команды разойтись после гимнастики) определяется возрастом детей:

- в первой младшей группе — 4–5 минут;
- во второй младшей — 5–6 минут;
- в средней — 6–8 минут;
- в старшей — 8–10 минут;
- в подготовительной — 10–12 минут.

Темп утренней гимнастики высок. На демонстрацию движений, словесные инструкции, раздачу атрибутов отводится как можно меньше времени. Чем старше воспитанники, тем короче промежутки между упражнениями.



На раздачу инвентаря должно уходить минимум времени, поэтому подбираются простые предметы для зарядки (например, верёвочка с грузом)

Таблица: примерный временной план утренней гимнастики «Барбарики» в первой младшей группе

Этап зарядки	Длительность
Оргмомент, построение	0,5 минуты
Ходьба	1,5 минуты
Общеукрепляющие упражнения	2 минуты
Построение, завершение зарядки	0,5–1 минута

Таблица: примерный временной план утренней гимнастики «ПДД» в старшей группе

Этап зарядки	Длительность
Оргмомент, построение	0,5 минуты
Ходьба и бег	1,5 минуты
Дыхательное упражнение	1–1,5 минуты
Общеукрепляющие упражнения	3–5 минут
Бег без перерыва	0,5 минуты
Восстановление дыхания, завершение зарядки	1 минута

Таблица: конспект зарядки «Утренняя гимнастика с котом Леопольдом» (фрагмент)

Автор	Афанасьева М., воспитатель МБДОУ Д/с №588, г. Екатеринбург, Свердловская обл.
Цель	Способствовать укреплению здоровья детей и пробуждению организма для нормальной жизнедеятельности.
Вводный этап	<p>Воспитатель загадывает загадку про кота и сообщает, что сегодня с ними проведёт зарядку кот Леопольд.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба колонной в чередовании с бегом. • Корректирующая ходьба на носочках, на пятках (в чередовании). • Бег в среднем темпе. • Ходьба с высоким подниманием колен, обычная ходьба. • Перестроение.
Основная часть	<p>Комплекс ОРУ без предметов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Котик вырастет большой». И. п. стоя, руки опущены. 1. Поднять руки через стороны вверх, поднявшись на носочки. 2. И. п., выдох. Доз. 5–6 раз. • «Котик тренирует лапки». И. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1. Поворот вправо с отведением правой руки назад. 2. И. п. 3. Поворот влево с отведением левой руки назад. 4. И. п. Доз. по 3 раза в каждую сторону. • «Котик приветствует ребят». И. п. стоя, ноги на ширине плеч, руки за спину — ладонь на ладонь. 1. Наклон вперёд (руки остаются за спиной). 2. И. п. Доз. 5–6 раз. <...>
Заключительная часть	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по залу в колонне по одному. • Ходьба с заданиями для рук (руки в стороны, вверх, в стороны, вниз). • Лёгкий бег в колонне. • «Подышим носиком» (упражнение на дыхание). И. п.: пятки вместе, носки врозь. 1. Руки в стороны, глубокий вдох. 2. И. п., выдох.

Примеры речёвок для утренней гимнастики в детском саду:

- Чтоб расти и закаляться
Не по дням, а по часам,
Физкультурой заниматься,
Заниматься надо нам.
- Приучай себя к порядку,
Делай каждый день зарядку.
Смейся-смейся веселей,
Будешь-будешь здоровей.
- Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать,
Как здоровым стать.

- Пусть летят к нам в комнату
Все снежинки белые!
Нам совсем не холодно —
Мы зарядку сделали.
- Малыши-крепьши вышли на площадку.
Малыши-крепьши сделали зарядку.
- Зарядка всем полезна,
Зарядка всем нужна.
От лени и болезни
Спасает нас она.
- Зарядку делай каждый день:
Пройдёт усталость, вялость, лень.
- Если кто-то от зарядки
Убегает без оглядки,
Он не станет нипочём
Настоящим силачом!