

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 66 «Барвинок» муниципального образования
городской округ Симферополь Республики Крым

Утверждено
приказ от _____ 2021 № ____

**Положение
об утренней гимнастике**

Согласовано/Принято
педагогическим советом
протокол от _____ № _____

Учет мнения родительского комитета
протокол от _____ № _____

г.Симферополь

Положение об утренней гимнастике

I. Общие положения

1.1. Настоящее Положение об утренней гимнастике (далее - Положение) является локальным актом, регламентирующее организацию и проведение утренней гимнастики в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад комбинированного вида № 66 «Барвинок» муниципального образования городской округ Симферополь Республики Крым (далее - ДОУ).

1.2. Проведение утренней гимнастики организуется в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», приказом МО РФ, МЗ РФ, Госкомпорта РФ и Российской Академии образования от 16.07.2002 № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».

II. Цели и задачи проведения утренней гимнастики

2.1. Утренняя гимнастика проводится с целью формирования и совершенствования двигательных навыков, коллективного занятия в процессе двигательной деятельности, повышения эмоционального тонуса, снятия психологического напряжения от расставания с родителями.

2.2. Задачи проведения утренней гимнастики:

-оздоровительные: «разбудить организм», настроить его на рабочий лад; активизировать деятельность всех важных систем организма; стимулировать работу всех внутренних органов; способствовать закаливанию, формированию правильной осанки, предупреждать возникновение плоскостопия;

-образовательные: закрепление двигательных умений и навыков (ходьба, прыжки, лазание и т. д.) и развитие физических качеств (быстрота, ловкость, сила, гибкость, координация и т. д.);

-воспитательные: развитие организованности, дисциплинированности, самостоятельности, «мышечной радости» от движений в коллективе сверстников; воспитание здорового образа жизни.

III. Участники утренней гимнастики

3.1. К утренней гимнастике привлекаются воспитанники ДОО, не имеющие медицинские противопоказания.

3.2. Утреннюю гимнастику проводят воспитатель или инструктор по физической культуре. Музыкальное сопровождение обеспечивает музыкальный руководитель.

3.3. Охрану жизни и здоровья обеспечивают педагоги: воспитатель, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель.

IV. Организация и проведение утренней гимнастики

4.1. Утренняя гимнастика проводится по утвержденному расписанию.

4.2. Утренняя гимнастика проводится в утренние часы: в спортивном зале, на спортивной площадке, на прогулочных площадках групп, в спальнях групповых комнат, где стоят двухъярусные кровати в зависимости от погодных условий или других обоснованных причин.

4.3. В тёплое время года утренняя гимнастика обязательно проводится на улице. Педагог, в зависимости от погоды, подбирает упражнения и регулирует физическую нагрузку: при понижении температуры увеличивает ее, изменяя темп выполнения; при повышении температуры снижает, чтобы избежать перегревания организма.

Особенно необходимо следить за тем, чтобы дети не охлаждались.

Поздней осенью и зимой утренняя гимнастика может проводиться на улице и упражнения подбираются с учетом температуры и выполняются в более энергичном темпе.

4.4 При проведении общеразвивающих упражнений с предметами воспитатель продумывает порядок их раздачи и сбора, построение группы, чтобы дети не мешали друг другу.

4.5. Длительность утренней гимнастики составляет:

- в группе раннего возраста 4-5 мин;
- во второй младшей группе 5-6 мин;
- в средней группе 6-8 мин;
- в старшей группе 8-10 мин;
- в подготовительной к школе группе 10-12 мин.

4.7. Количество общеразвивающих упражнений и их дозировка увеличиваются с возрастом детей, по мере улучшения физического развития и физической подготовленности.

Рекомендуемое количество упражнений:

- для детей первой младшей группы 3-4 упражнения;
- для детей второй младшей группы 4 упражнения;
- для детей средней группы 4-5 упражнений;
- для детей старшей группы 5-6 упражнений;
- для детей подготовительной группы 6-8 упражнений.

Рекомендуемая дозировка упражнений:

- в первой и второй младших группах упражнения повторяются 4-5 раз;
- в средней 5-6 раз;
- в старшей 6-8 раз;
- в подготовительной 8-10 раз.

4.8. В разновозрастной группе утреннюю гимнастику проводят отдельно с каждой подгруппой, если дети резко отличаются по возрасту (2-4-6 - летки).

Если разница в возрасте между детьми небольшая (например, дети 5 и 6 лет), то утреннюю гимнастику можно проводить одновременно со всеми. При перестроении старшие дети помогают младшим выполнить задание. В ходьбе старшим детям даются более сложные задания (например, поставить руки к плечам).

Общеразвивающие упражнения (далее - ОРУ) подбираются такие, чтобы они были доступны обеим подгруппам, и все дети одновременно начинают их выполнять. Затем дети младшего возраста отдыхают, а старшие продолжают выполнять упражнение еще несколько раз в более быстром темпе. Когда даются бег и прыжки, то для детей старшего возраста увеличивается дозировка.

4.9. При выполнении ОРУ педагог должен использовать имитацию во всех возрастных группах.

Для детей младшего возраста комплексы должны быть построены в сюжетной форме и на одном образе («птички», «бабочки», «часики», «самолеты» и др.). Указания даются детям соответственно подобранному образу (например, «воробышки полетели»). Во второй младшей группе дети подражают разным образам в одном комплексе.

В средней группе имитация используется только при выполнении некоторых упражнений, а в старшей — для выполнения отдельных элементов упражнения.

4.10. В младших группах педагог выполняет ОРУ вместе с детьми. В средней группе он сначала называет упражнение, кратко объясняет его (если нужно, показывает), а затем подает команду для исходного положения и выполнения. В старшем возрасте дети могут выполнять упражнение по названию, но иногда и в старшей группе воспитатель делает упражнение вместе с детьми. Это сокращает время на напоминание и увеличивает физическую нагрузку на организм.

4.11. Упражнения должны быть хорошо знакомы детям и иметь общеразвивающий характер. Это может быть ходьба, бег, прыжки на месте, упражнения на равновесие, координацию, дыхание, упражнение на осанку.

4.12. ОРУ подбираются в следующей последовательности: сначала даются упражнения для мышц рук и плечевого пояса, после этого целесообразны упражнения, укрепляющие мышцы туловища и ног.

4.13. В начале гимнастики упражнения должны быть малоинтенсивными, в середине — интенсивными, а к концу интенсивность и трудность вновь должны быть снижены.

4.14. Упражнения могут выполняться в разном темпе, например: сначала 2-3 раза в среднем темпе, потом 3-4 раза в быстром, потом 2-3 раза в медленном. Это увеличивает физическую нагрузку на организм, способствует развитию быстроты, увеличивает интерес детей к занятию.

- 4.15. Общеразвивающие упражнения выполняются из разных исходных положений тела: стоя, сидя, лежа (на спине, животе).
- 4.16. Во время утренней гимнастики педагог внимательно наблюдает за каждым ребенком и, если возникает необходимость, оказывает физическую помощь отдельным детям, делает указания, подбадривает (особенно детей младшего возраста).
- 4.17. При выполнении физических упражнений необходимо научить детей правильно дышать. С этой целью в некоторые комплексы целесообразно ввести указания «Вдох!» и «Выдох!».
- 4.18. В конце утренней гимнастики после бега, прыжков необходимо провести упражнение на восстановление дыхания.

V. Формы проведения утренней гимнастики

5.1. Утренняя гимнастика может проводиться:

- с использованием общеразвивающих упражнений;
- обыгрывание какого-нибудь сюжета (например, «На прогулке», «Воробышки», «Медвежата» и пр.);
- игрового характера (из 3-4 подвижных игр);
- с использованием элементов ритмической гимнастики, хореографических движений, пластики;
- с использованием полосы препятствий в виде разнообразных модулей;
- оздоровительный бег (проводится на участке в течение 3-5 мин с постепенным увеличением расстояния, интенсивности, времени).

VI. Требования к комплексам утренней гимнастики

6.1. Комплексы для утренней гимнастики составляют из упражнений, освоенных детьми на физкультурных занятиях: знакомые упражнения выполняются более правильно и это повышает эффективность их влияния на детский организм, сокращается время на объяснения и показ упражнений.

6.2. При составлении комплексов учитывается состояние здоровья детей, уровень их физического развития, физической подготовленности, время года, место проведения.

6.3. Один комплекс дети выполняют две недели. Чтобы повысить физическую нагрузку и поддержать у детей интерес к утренней гимнастике, через несколько дней допускается усложнение упражнений, изменение темпа их выполнения, увеличение количества повторений, замена образов, которым дети подражают и др.

На год для каждой возрастной группы составляется примерно 10—12 комплексов утренней гимнастики, в течение года они повторяются.

Лист ознакомления с Положением об утренней гимнастике, утвержденным приказом от _____ № _____

Дата

подпись

ФИО