

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ.

Продолжительность гимнастики составляет 6-8 мин. и включает 4-5 общеразвивающих упражнений, которые повторяются 5-6 раз.

1. Подготовка к утренней гимнастике

- одевание чешек
- построение в шеренгу, друг за другом (чередуясь: мальчик-девочка) и по росту.
- вход в музыкальный (спортивный) зал друг за другом, маршируя под бубен.

2. Утренняя гимнастика (воспитатель выполняет вместе с детьми)

1 часть: вводная:

- ходьба по залу под бубен (друг за другом на носках, на пятках, парами, взявшись за руки, со сменой направления, со сменой ведущих) *Для ходьбы на носках, на пятках ритм ударов в бубен должен быть медленным, так как эти виды ходьбы требуют большого напряжения.*

-бег (Бегают дети в колонне, парами, держась за руки, врассыпную.)-20сек.

Бег врассыпную – сложный вид бега, поэтому он проводится вначале, перед общеразвивающими упражнениями. Во время ходьбы, бега воспитатель уже не идёт впереди или рядом с детьми, а идёт навстречу, противоходом, смотрит, как дети соблюдают расстояние между собой.

-ходьба

-перестроение

2 часть. Основная. Общеразвивающие упражнения (*Перед выполнением упражнений дети сами берут заранее подготовленные пособия, такие как флажки, ленты, султанчики, кубики, мячи, мешочки, косички, обручи.*)

Перед разучиванием упражнения воспитатель называет его, затем показывает, как правильно выполнить движения. При обучении новому упражнению показ должен быть выполнен технически грамотно, выразительно, без остановки, с чётким исходным положением. Показ упражнения без объяснения воспитатель даёт 1-2 раза, затем с замедлением отдельных частей упражнения и соответствующим объяснением. Необходимо проверить точность исходного положения, напомнить, что упражнение надо начинать и заканчивать одновременно. Упражнение сопровождается краткими командами-указаниями (Присесть-встать, поднять – опустить). Во время выдоха в некоторых упражнениях дети могут проговаривать вместе с воспитателем немногосложные слова («вни-и-и-з»). По окончании упражнения воспитатель даёт краткую положительную оценку. Когда детям упражнения знакомы, осуществляется их углублённое разучивание. Упражнение называется, затем следует показ с одновременным пояснением, распоряжение к принятию исходного положения и его проверка у детей, команда к началу упражнения, распоряжения по ходу упражнения («Присесть – встать») и указания к качеству выполнения («Руки не сгибать», «Колени не сгибать»). В зависимости от того, как упражнение усвоено детьми, можно давать только краткое описание движения без показа или только его название.

3 часть .Заключительная

После того как дети сами убрали пособия, воспитатель предлагает детям повернуться и идти за ведущим.

- После упражнений вместо бега в заключительной части можно дать прыжки (6-8 раз) на двух нога

- затем следует непродолжительная ходьба на месте

- и вновь повторяются прыжки

Утренняя гимнастика заканчивается ходьбой. Под команду «на выход из зала» дети ,продолжая, маршировать выходят из зала за ведущим и идут в группу.

В группе воспитатель напоминает детям снять чешки.