

Комитет по образованию Администрации Октябрьского района  
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад компенсирующего вида № 204 «Звуковичок»

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

«ОРГАНИЗАЦИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ НА  
СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ».

Составила: Сидоренко А. В.  
Инструктор физвоспитания  
МДОУ № 204

БАРНАУЛ  
2006

Утренняя гимнастика по своей сути является утренней прогулкой, так как во время неё дети не только бегают и выполняют физические упражнения, но и играют. Им так же предоставляется время для свободной деятельности. Что касается усвоения кислорода тканями и органами, то во время физических упражнений на свежем воздухе этот процесс протекает интенсивнее. И в этом отношении наша утренняя гимнастика на свежем воздухе равняется обычной часовой прогулке.

Комплексы утренней гимнастики должны составляться на основе имеющихся у детей двигательного опыта. На каждый месяц составляются три-четыре комплекса:

первый - для хорошей погоды (по сезону);

второй – на случай мороза, затяжного дождя;

третий – на случай порывистого ветра;

четвёртый – на случай сырой, промозглой погоды или моросящего дождя.

В соответствии с погодой воспитатель должен использовать тот или иной вариант утренней гимнастики. Утренняя гимнастика на свежем воздухе в зимнее время проводится с малышами при температуре не ниже 16 градусов, со старшими детьми – до минус 18 градусов.

Составляя комплексы утренней гимнастики на месяц, воспитатель должен руководствоваться следующими соображениями:

- если погода по сезону достаточно, нет ветра, то можно проводить общеразвивающие упражнения;
- если сильный ветер, то лучше использовать полосу препятствий;
- если погода сырая, а снаряды и оборудование мокрые и скользкие, то лучше провести несколько подвижных игр;
- если погода не даёт возможности провести гимнастику на улице, то лучше всего подойдут танцевально – ритмические упражнения, которые можно организовать прямо в групповой.

Какой бы вариант утренней гимнастики не был выбран из запланированных комплексов, он обязательно включает в себя оздоровительную задачу.

В целом утренняя гимнастика состоит из следующих частей:

- разминка, подготовляющая организм детей к выполнению физических упражнений,
- бег в медленном темпе,
- расслабление,
- комплекс упражнений различной формы выполнения,
- расслабление,
- бег в медленном темпе,
- дыхательные упражнения.

Представленная схема не является обязательной и варьируется воспитателями с позиции целесообразности, самочувствия и настроения детей, правильной нагрузки. Примером других вариантов утренней гимнастики могут служить танцевально – ритмические упражнения, подвижные игры и т. д.

Все движения предварительно разучиваются на физкультурных занятиях. В комплекс утренней гимнастики можно включать только те упражнения, с которыми дети хорошо справляются. Темп и нагрузка должны быть отработаны. Воспитатель должен знать какую нагрузку следует давать детям при выполнении того или иного движения, ориентируясь на возможности детей.