

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Емельяновский детский сад № 3 комбинированной направленности
(МБДОУ Емельяновский детский сад № 3)

ПРИНЯТО:

на Педагогическом совете
МБДОУ Емельяновский детский сад № 3

Протокол №1 от 30.08.2022г.

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующая МБДОУ Емельяновский детский сад № 3

_____/Реунова С.П./

Приказ №112\1от31августа 2022г

Согласовано с Родительским комитетом

Протокол от 31.08.2022 № 1

Положение об организации утренней гимнастики

1. Общие положения

1.1. Настоящее положение разработано в МБДОУ Емельяновский детский сад № 3 (далее — детский сад) в соответствии:

- с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Минобрнауки от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Конвенцией о правах ребенка ООН;
- СанПиН 2.4.3648-20;
- уставом детского сада.

1.2. Положение определяет порядок, условия и формы организации утренней гимнастики в детском саду.

1.3. Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение

функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков.

2. Цели и задачи утренней гимнастики

2.1. Цели утренней гимнастики:

- повышение эмоционального и физического тонуса, внимания детей;
- проведение совместной активности в коллективе сверстников;
- снятие психологического напряжения.

2.2. Задачи утренней гимнастики:

2.2.1. Оздоровительные:

- настроить организм на активность в течение дня;
- активизировать деятельность всех важных систем организма;
- стимулировать работу всех внутренних органов, способствовать закаливанию, формированию правильной осанки, предупреждать возникновение плоскостопия.

2.2.2. Образовательные:

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

2.2.3. Воспитательные:

- развитие организованности, дисциплинированности, самостоятельности;
- приобщение к здоровому образу жизни.

3. Организация и проведение

3.1. Место проведения утренней гимнастики:

- утренняя гимнастика проводится в зале, в групповой комнате, на участке весной, летом и осенью в соответствии с погодными условиями;
- в зале до начала занятия делают влажную уборку, открывают форточку (фрамугу) и оставляют ее открытой до конца гимнастики;
- температура воздуха в помещении в течение всей утренней гимнастики поддерживается в пределах +16...+18 °С;
- для гимнастики в групповой комнате необходимо предварительно освободить достаточную площадь: сдвинуть столы, стулья, убрать ковры или дорожки, провести влажную уборку и открыть фрамугу;
- не рекомендуется до гимнастики или при ее проведении готовить столы к завтраку.

3.2. Продолжительность утренней гимнастики.

В процессе утренней гимнастики необходимо обеспечить правильную физическую, психическую и эмоциональную нагрузку:

- 1-я младшая группа: продолжительность — 4–5 минут, количество упражнений — 3–4, дозировка упражнений — 4–5 раз, продолжительность бега без перерыва — 10–15 секунд;
- 2-я младшая группа: продолжительность — 5–6 минут, количество упражнений — 4, дозировка упражнений — 4–5 раз, продолжительность бега без перерыва — 15–20 секунд;
- средняя группа: продолжительность — 6–8 минут, количество упражнений — 4–5, дозировка упражнений — 5–6 раз, продолжительность бега без перерыва — 20–25 секунд;
- старшая группа: продолжительность — 8–10 минут, количество упражнений — 5–6, дозировка упражнений — 6–8 раз, продолжительность бега без перерыва — 25–30 секунд;
- подготовительная группа: продолжительность — 10–12 минут, количество упражнений — 6–8, дозировка упражнений — 8–10 раз, продолжительность бега без перерыва — 30–40 секунд.

3.3. Структура утренней гимнастики.

Вступительная часть:

- 2–3 вида ходьбы;
- 1 вид бега.

Заканчивается вступительная часть обычной ходьбой, построением для выполнения ОРУ.

Основная часть. ОРУ:

- упражнения на дыхание и для мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц туловища;
- для мышц брюшного пресса и ног.

Заключительная часть (ходьба, хороводы и т. д.).

3.4. Формы проведения утренней гимнастики:

- традиционная с использованием общеразвивающих упражнений;
- игровая;
- с использованием полосы препятствий;
- с включением оздоровительных пробежек;
- с использованием простейших тренажеров;
- ритмическая гимнастика.

3.5. Утреннюю гимнастику во время учебного года проводят воспитатели групп, в летний оздоровительный период — музыкальные руководители или инструкторы по физической культуре.

4. Требования к комплексам для проведения утренней гимнастики

4.1. Комплексы для утренней гимнастики педагог составляет из упражнений, освоенных детьми на занятиях по физической культуре.

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

4.3. Один комплекс дети выполняют две недели. В целях повышения физической нагрузки и поддержания интереса у детей допускается:

- усложнение упражнений;
- изменение темпа их выполнения;
- увеличение количества повторений;
- замена образов, которым дети подражают, и др.

4.4. На год для каждой возрастной группы составляется 10–12 комплексов утренней гимнастики. В течение года они повторяются.

5. Контроль

5.1. Контроль за проведением утренней гимнастики ведет старший воспитатель, заместитель заведующего по учебно-воспитательной работе или другие специалисты.

5.2. Инструментами контрольно-аналитической деятельности являются карты контроля и оценки. Контроль организации утренней гимнастики проводится согласно критериям, определенными в картах(приложение 1, приложение 2).

Приложение 1
к положению МБДОУ Емельяновский детский сад № 3
от 31.08.2022 № 112\1

Карта анализа утренней гимнастики

Дата проверки: _____

Группа: _____

Ф. И. О. педагога: _____

Проверку проводил(а): _____

Вопросы для анализа	Критерии оценки		
	3 балла	2 балла	1 балл
Место проведения утренней гимнастики:			
• музыкальный зал			
• физкультурный зал	–		
• группа			
• улица			
Соблюдение санитарно-гигиенических требований:			
• влажная уборка	–		

<ul style="list-style-type: none"> • проветривание помещения 	—		
<ul style="list-style-type: none"> • температурные показатели 	—		
<ul style="list-style-type: none"> • одежда и обувь детей: облегченная, спортивная, соответствует тепловому режиму 	—		
<ul style="list-style-type: none"> • одежда и обувь педагога: облегченная, спортивная, соответствует тепловому режиму 	—		
Показатели готовности педагога:			
<ul style="list-style-type: none"> • знание упражнений на развитие физических качеств у детей дошкольного возраста 	—		
<ul style="list-style-type: none"> • знание основных видов движения 			
<ul style="list-style-type: none"> • использование музыкального сопровождения 		—	
<ul style="list-style-type: none"> • использование спортивного инвентаря 	—		
Форма организации гимнастики:			
<ul style="list-style-type: none"> • комплекс общеразвивающих упражнений 	—		
<ul style="list-style-type: none"> • ритмическая гимнастика 	—		

• комбинированные упражнения	–		
• <input type="checkbox"/> подвижная игра	–		
Использование приемов:			
• объяснение и показ упражнений педагогом	–		
• показ упражнений ребенком	–		
• игровые приемы	—		
Соблюдение структурных компонентов утренней гимнастики:			
• вводная часть: построение, различные виды ходьбы, бег, ходьба, дыхательные упражнения, перестроение	–		
• основная часть: ОРУ	–		
• заключительная часть: восстановление сердечного и дыхательного ритма, разные виды ходьбы, малоподвижные игры, хороводы, дыхательные упражнения	–		
Соблюдение порядка организации утренней гимнастики:			
– контроль качества выполнения упражнений	–		
– соблюдение всех этапов проведения гимнастики	–		

– соблюдение дозировки упражнений и темпа в соответствии с возрастом	–		
– продолжительность проведения гимнастики в соответствии с СанПиН	–		
– разнообразие комплексов утренней гимнастики	–		
Соблюдение всех этапов проведения гимнастики	–		
Соблюдение дозировки упражнений (по возрасту)	–		
Правильность подбора и последовательность выполнения общеразвивающих упражнений для различных групп мышц	–		
Культура речи педагога, выразительность голоса	–		
Моторная плотность	–		
Качество выполнения упражнений детьми		–	

Вывод:

Рекомендации:

Подпись проверяющего

Ознакомлена

Воспитатель _____

Приложение 2
к положению МБДОУ Емельяновский детский сад № 3
от 31.08.2022 № 112\1

Карта контроля своевременности и продолжительности утренней гимнастики

Дата проверки: _____

Группа: _____

Ф.И.О. педагога: _____

Проверку
проводил: _____

Вопросы контроля	Критерии оценки		
	Выполняется	Частично выполняетс я	Не выполняетс я
Утренняя гимнастика проводится по расписанию	—		
Продолжительнос ть утренней гимнастики соответствует норме	—		
Комплекс утренней гимнастики включает все структурные компоненты	—		

