

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №22»
(МКДОУ «Д/С №22»)

456920 Челябинская область. Саткинский район. р.п. Сулея. ул. Коммунистическая. 55
тел. (8-351-61) 7-33-56

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МКДОУ «Д/С №22»
(протокол от 01.03.2021 №4)



ТВЕРЖДЕНО
приказом МКДОУ «Д/С №22»
от 01.03.2021 № 4

ПОЛОЖЕНИЕ
об организации утренней гимнастики
воспитанников МКДОУ «Д/С №22»

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение об организации утренней гимнастики воспитанников (далее – Положение) разработано Муниципальным казенным дошкольным образовательным учреждением «Детский сад №22» (далее – Учреждение, ДОУ) в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования», СанПиН 1.2.3685-21, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2, уставом Учреждения.

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

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 (дошкольные группы), в групповой комнате (группы раннего возраста), на участке весной, летом и осенью в соответствии с погодными условиями;
- в зале до начала утренней гимнастики 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 — не менее 10 минут, количество упражнений — 3–4, дозировка упражнений — 4–5 раз, продолжительность бега без перерыва — 10–15 секунд;
- 2-я младшая группа: продолжительность — не менее 10 минут, количество упражнений — 4, дозировка упражнений — 4–5 раз, продолжительность бега без перерыва — 15–20 секунд;
- средняя группа: продолжительность — не менее 10 минут, количество упражнений — 4–5, дозировка упражнений — 5–6 раз, продолжительность бега без перерыва — 20–25 секунд;
- старшая группа: продолжительность — не менее 10 минут, количество упражнений — 5–6, дозировка упражнений — 6–8 раз, продолжительность бега без перерыва — 25–30 секунд;
- подготовительная группа: продолжительность — не менее 10 минут, количество упражнений — 6–8, дозировка упражнений — 8–10 раз, продолжительность бега без перерыва — 30–40 секунд.

3.3. Структура утренней гимнастики.

Вводная часть:

- 2–3 вида ходьбы;
- упражнения для профилактики плоскостопия;
- легкий бег.

Заканчивается вступительная часть обычной ходьбой, построением для выполнения ОРУ.

Основная часть (комплекс ОРУ):

- упражнения на укрепление шейного отдела, плечевого пояса;
- упражнения для рук и мышц туловища;
- упражнения для мышц ног и укрепления свода стопы.

Заключительная часть (ходьба, танцевальные и специальные дыхательные упражнения).

3.4. Формы проведения утренней гимнастики:

- традиционная с общеразвивающими упражнениями;
- обыгрывание сюжета («На прогулке», «Мы на луг ходили» и др.);
- игрового характера: 3–4 подвижные игры;
- на полосе препятствий с разнообразными модулями;
- оздоровительный бег на участке в течение 3–5 мин с постепенным увеличением расстояния, интенсивности, времени;
- с простейшими тренажерами;
- с элементами ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов.

3.5. Утреннюю гимнастику проводят воспитатели групп и музыкальный руководитель.

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 могут выполнять до двух недель. 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 могут повторяться.

- качеством выполнения упражнений

Выводы и предложения: _____

Приложение 2

Карта контроля своевременности и продолжительности утренней гимнастики

Дата проверки:

Группа:

Ф.И.О. педагога:

Проверку проводил:

Вопросы контроля	Критерии оценки		
	Выполняется	Частично выполняется	Не выполняется
Утренняя гимнастика проводится по расписанию			
Продолжительность утренней гимнастики соответствует норме			
Комплекс утренней гимнастики включает все структурные компоненты			

Выводы и предложения: _____