

# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ДЕТСКОМ САДУ



Воспитатель МАДОУ № 163  
Ярцева Софья Петровна

# Что же такое утренняя гимнастика?

- **Утренняя гимнастика** – это комплекс упражнений, который настраивает, заряжает весь организм человека положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день в целом.



# Зачем мы проводим утреннюю гимнастику?

- Оздоровительное значение утренней гимнастики заключается в воздействии упражнений на физическое развитие детского организма с учетом анатомо-физиологических и психических особенностей детей.



# Условия проведения

- Ежедневно до завтрака; в течение 10-12 минут; на воздухе или в помещении; форточки и фрамуги остаются открытыми. (в зависимости от погодных условий)
- Дети младших групп занимаются в обычной одежде, в старших группах в спортивной форме. Воспитателю лучше всего иметь спортивный костюм.

# Методика проведения утренней гимнастики для детей всех возрастных групп.

- В процессе утренней гимнастики необходимо обеспечить правильную физическую, психическую и эмоциональную нагрузку. Физическая нагрузка возрастает постепенно: достигнув наивысшей величины во время прыжков и бега, она снижается к концу утренней гимнастики.

# I-я младшая группа

- Длительность 4-5 минут
- В начале года детей первой младшей группы перед выполнением упражнений не строят: они ходят и бегают стайкой, врассыпную.
- рекомендуются 3—4 упражнения (4-5 раз);
- воспитатель выполняет общеразвивающие упражнения вместе с детьми.

## 2-я младшая группа

- Длительность 5-6 минут
- Для выполнения общеразвивающих упражнений детей младшего возраста строят в круг, в рассыпную;
- рекомендуются 3-4 упражнения (4-6 раз);
- воспитатель выполняет общеразвивающие упражнения вместе с детьми.

# Средняя группа

- Длительность 6-8 минут
- со средней группы обычно перестраивают в колонну по три, по четыре.
- рекомендуются 4-5 упражнений (4-6 раз);
- В средней группе воспитатель сначала называет упражнение, кратко объясняет его (если нужно, показывает), а затем подает команду для исходного положения и выполнения.



# Старшая группа

- Длительность 8-10 минут
- рекомендуются 5-6 упражнений (6-8 раз);
- По команде и указанию воспитателя дети самостоятельно выполняют упражнения
- Повороты направо, налево, кругом чаще используется в старших группах.

# Подготовительная группа

- Длительность 10-12 минут;
- рекомендуются 8-10 упражнений (8-10 раз);
- Воспитатель может привлечь детей для показа упражнений;



# Последовательность общеразвивающих упражнений

- Перед общеразвивающими упражнениями бег выполняется в среднем темпе и чередуется с ходьбой.
- сначала даются упражнения для мышц рук и плечевого пояса, после этого целесообразны упражнения, укрепляющие мышцы туловища и ног.
- В конце гимнастики, после бега в чередовании с прыжками и ходьбой, могут выполняться упражнения для плечевого пояса и рук, которые помогают успокоить организм.

# КОМАНДЫ И РАСПОРЯЖЕНИЯ

- В младшей группе команд нет. Распоряжения просты и немногочисленны;
- В средней группе постепенно вводятся простейшие команды и общепринятые распоряжения;
- В старшей группе дети уже понимают краткие распоряжения, сведенные к одному слову, им доступен термин «исходное положение»;
- В подготовительной группе многие перестроения проводятся по ходу движения, поэтому распоряжения надо отдавать заранее.

# Формы утренней

## ГИМНАСТИКИ

- традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений;
- обыгрывание какого-нибудь игрового сюжета;
- игрового характера (*из 3-4 подвижных игр*);
- с использованием элементов ритмической **гимнастики**, танцевальных движений, хороводов.

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

