

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
ВМР «ЦРР- детский сад № 17 «Ладушки» г. Вольска Саратовской области»

# **Презентация**

**на тему: «Общеразвивающие упражнения  
в детском саду »**

выполнила инструктор по физической культуре:  
**Камкина Татьяна Ивановна**

Вольск 20104г

*«Здоровье»* — это такое состояние, при котором человек ощущает физическое, психологическое и социальное благополучие, а не только отсутствие каких-либо заболеваний, физических недостатков и психических расстройств. Образ жизни, состояние экологии, организация питания, наличие вредных привычек, наследственность – все это слагаемые здоровья человека. Самое ценное и важное в нашей жизни – это дети и их здоровье.





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

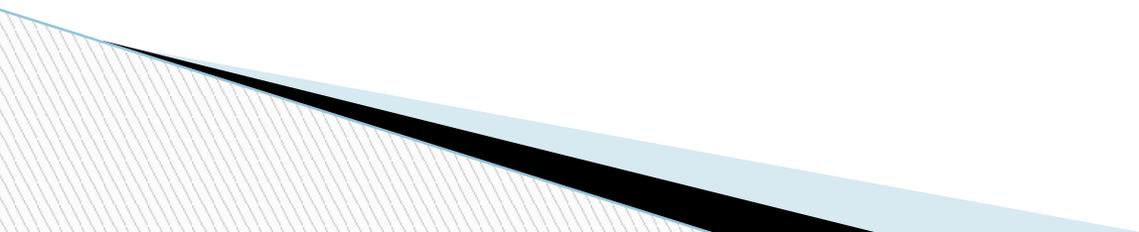


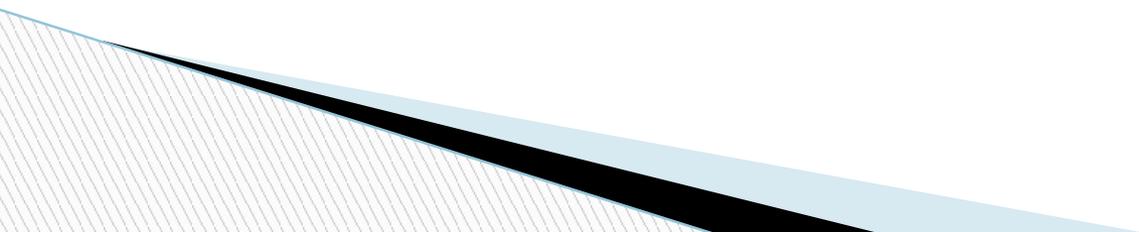
Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима.

**Цель утренней гимнастики** – создание у детей хорошего настроения, поднятие эмоционального и мышечного тонуса.

**Задачи утренней гимнастики** – закрепить двигательные навыки и умения.

**Утренняя гимнастика** может проводиться на воздухе (на участке детского сада, на спортивной площадке) или в хорошо проветриваемом помещении (физкультурном, музыкальном залах, групповых комнатах). Необходимо соблюдать гигиенические требования к одежде, обуви, месту проведения, оборудованию. Для ритмического сопровождения используются бубен, счет, хлопки, звукозапись, музыкальное сопровождение (пианино, баян, аккордеон).





## ■ Варианты проведения утренней гимнастики

- традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений
  - обыгрывание какого-нибудь сюжета
  - игрового характера (из 3-4 подвижных игр)
  - с использованием элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов;
  - оздоровительный бег (проводится на участке в течение 3-5 минут с постепенным увеличением расстояния, интенсивности, времени);
  - с использованием полосы препятствий (можно создавать различные полосы препятствия с использованием разнообразных модулей);
  - с использованием простейших тренажеров
- 

с использованием полосы препятствий (можно создавать различные полосы препятствия с использованием разнообразных модулей);



с использованием простейших тренажеров (детский эспандер) и тренажеров сложного устройства («Велосипед», «Гребля», «Беговая дорожка», «Батут» и др.)



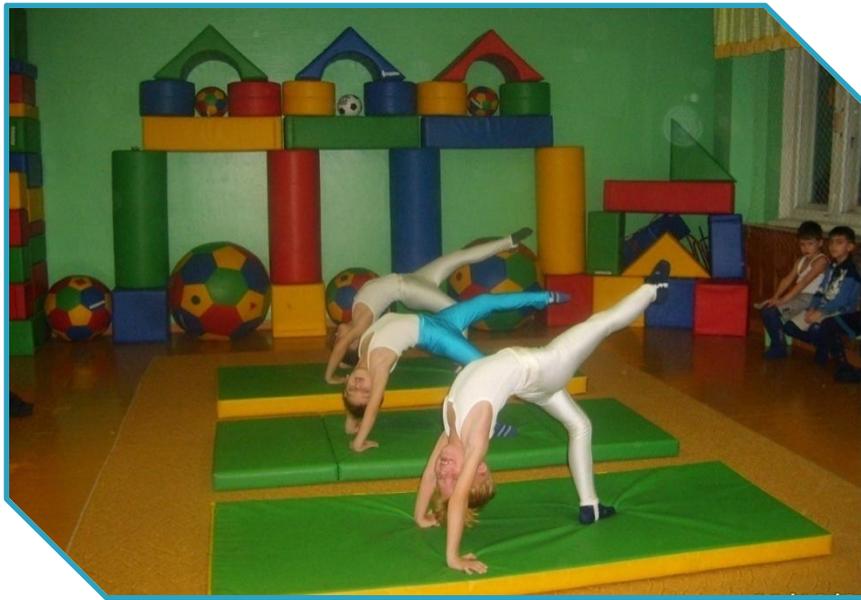
СТЕП – ЭТО НЕБОЛЬШАЯ СТУПЕНЬКА. С ПОМОЩЬЮ СТЕП ГИМНАСТИКИ МОЖНО СФОРМИРОВАТЬ РАЗВИТОЕ ТЕЛО, ПРЯМУЮ ОСАНКУ И ВЫРАБОТАТЬ У ДЕТЕЙ ВЫРАЗИТЕЛЬНЫЕ, ПЛАВНЫЕ, ТОЧНЫЕ ДВИЖЕНИЯ



Утренняя гимнастика включается в режим с первой младшей группы. Она направлена главным образом на решение **оздоровительных задач**. Способствуя укреплению костно-мышечного аппарата, развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, она в то же время создает бодрое, жизнерадостное настроение, воспитывает привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями.



В процессе утренней гимнастики решаются в той или иной степени и другие задачи физического (формирование правильной осанки, развитие физических качеств), умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.



**Общеразвивающие** упражнения в наибольшей степени соответствуют оздоровительной направленности. Они подбираются таким образом, чтобы одновременно оказывали влияние на крупные (рук, плечевого пояса, туловища и ног) и мелкие мышцы (шеи, кисти, пальцев рук, стопы).

**Основные движения** (ходьба с высоким подниманием колен, широким шагом, бег, прыжки) используются для укрепления сердечно-сосудистой, дыхательной систем.

Для правильного размещения детей применяются строевые упражнения (построение, перестроение, повороты, размыкания и смыкания).



Еще одним из важных пунктов при выполнении гимнастики является то, что нужно не просто выполнить все упражнения, а важно следить за дыханием ребенка.

Вдох должен быть глубоким через нос, а выдох – медленным и продолжительным через рот.

Составление комплексов утренней гимнастики. Комплексы для утренней гимнастики составляют из упражнений, освоенных детьми на физкультурных занятиях: знакомые упражнения выполняются более правильно и это повышает эффективность их влияния на детский организм; кроме того, сокращается время на объяснения и показ упражнений.

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

Один комплекс дети выполняют две недели. Чтобы повысить физическую нагрузку и поддержать интерес у детей к утренней гимнастике, через несколько дней допускается усложнение упражнений: изменение темпа их выполнения, увеличение количества повторений, замена образов, которым дети подражают, и др.



**Утренняя гимнастика пройдет эффективнее и увлекательней в сопровождении музыки. Музыка создает хорошее настроение и вызывает положительные эмоции, снижает психоэмоциональное напряжение**

**Будьте  
здоровы!**