

# Утренняя гимнастика

- Варианты утренней гимнастики

## Последовательность выполнения.

- Непродолжительная ходьба разного вида, переходящая в бег.
- Бег в умеренном темпе (1-3 мин.)
- Построения, перестроения.
- Упражнения общеразвивающего воздействия.
- Бег (30сек).
- Подскоки на месте.
- Непродолжительная ходьба с дыхательными упражнениями.

## Утренняя гимнастика игрового характера

- Включаются 2-3 подвижные игры разной степени интенсивности.
- 5-8 игровых упражнений имитационного характера.
- Сюжет из имитационных движений.

# Утренняя гимнастика с использованием полосы препятствия

- Создание полосы препятствий с использованием различных модулей

# Утренняя гимнастика с включением оздоровительных пробежек

*Во время бега необходимо учитывать:*

- Состояние здоровья, уровень ДА детей;
- Дистанция должна иметь обязательную разметку ;
- Использовать упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания;
- Вырабатывать у детей чувство скорости в беге;
- Не прекращать в зимнее время пробежки.

# Утренняя гимнастика с использованием тренажёров

- Комплексы гимнастики состояются из общеразвивающих упражнений с использованием простейших тренажеров

# Комплекс музыкально-ритмических упражнений

- *Состоит:*
- разминка,
- элементы танца;
- Образные упражнения;
- Сюжетные композиции;
- ***Обязательное музыкальное сопровождение.***

# Физические упражнения после дневного сна.

Способствует быстрому пробуждению организма, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус, способствует профилактике нарушений осанки и стопы.



# Виды гимнастики

- Разминка в постели и самомассаж
- *Гимнастика игрового характера*
- *Гимнастика с использованием тренажёров или спортивного комплекса*
- *Пробежки по массажным дорожкам*

# Двигательная разминка

- ✓ Состоит из трёх-четырёх игровых упражнений;
- ✓ И/У должны быть знакомы детям;
- ✓ С небольшим количеством правил;
- ✓ Не длительны по времени;
- ✓ Доступны детям;
- ✓ Просты по содержанию;

# Физкультминутки

физкультминутка - кратковременные физические упражнения.

**Значение:** улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, повышают внимание, улучшают восприятие, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям.

# Основные формы проведения физкультминуток

- В форме общеразвивающих упражнений;
- в форме подвижных игр;
- в форме дидактической игры с движениями;
- в форме танцевальных движений;
- в форме выполнения движений под речитатив;
- в форме любого двигательного действия и задания.

# Требования к проведению физкультминуток

- Проводится на начальном этапе утомления (8-13-15 мин.);
- Упражнения должны быть просты по структуре, интересны, хорошо знакомы детям;
- Упражнения должны быть удобны для выполнения на ограниченной площадке;
- Содержание физкультминуток должно органически сочетаться с программным содержанием занятия.