

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ.



Утренняя гимнастика является важнейшей составляющей в развитии двигательной деятельности и в формировании основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Почему часто вместо фразы “утренняя гимнастика” мы употребляем слово “зарядка”? Зарядка положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день. Вот ответ на этот вопрос. Наша цель разбудить детский организм от сна, повысить умственную и физическую работоспособность, улучшить настроение и подготовить организм к нагрузкам предстоящего дня.



A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a basketball, a soccer ball, a tennis racket, a volleyball, a football, a badminton racket, a tennis ball, a table tennis paddle, and a tennis ball. The icons are arranged in a circular pattern around the central text.

## Варианты проведения утренней гимнастики.

- Традиционная гимнастика с ОРУ.
- С использованием полосы препятствий.
- С использованием простейших тренажеров.
- Оздоровительно-беговая.
- Гимнастика игрового характера.

## Утренняя гимнастика игрового характера.

В нее могут быть включены:

- ❖ 2-3 подвижных игры разной степени интенсивности .
- ❖ 5-7 упражнений имитационного характера .
- ❖ в стихотворно - игровой форме.



На базе нашего детского сада разработан комплексно-тематический план.

Комплексы утренней гимнастики разработаны в соответствии с планированием.

Комплексно-тематический план.  
Тема недели.



Транспорт

Комплекс утренней гимнастики.




«Самолеты»

I. Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колена. Бег в колонне по одному, врасыпную

Воспитатель предлагает им подготовиться к полету, показав предварительно, как заводить мотор и как летать.

"К полету подготовиться. Завести моторы!" Дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят звук "р-р-р". После сигнала воспитателя "Полетели!" дети разводят руки в стороны (как крылья у самолета) и летят - разбегаются в разные стороны. По сигналу воспитателя "На посадку!" приседают

III. Ходьба

A decorative border surrounds the page, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a basketball, a tennis racket, a soccer ball, a tennis ball, a badminton racket, a volleyball, a football, a butterfly, a tennis racket, a badminton racket, and a tennis ball. Two large grey arrows point downwards from the top border, and a large grey double-headed arrow is positioned in the upper center of the page.

«Перелетные  
птицы».

I. Ходьба с высоким подниманием колен, в колонне по одному.

II. «Перелет птиц». Дети – «птички» перелетают через море, бегают в разных направлениях. На звук «у – у – у!», который означает, что буря начинается, птицы быстро спасаются от бури (забираются на возвышение – кубики, скамейка). Когда буря утихает, птицы вылетают (спускаются с лестницы) и снова начинают бегать по площадке.

III. Ходьба

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



Будьте здоровы!!!

