Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 88»

Консультация для педагогов «Методика проведения утренней гимнастики»

Подготовила: воспитатель Родькина П.В.

Саранск. 2019 г.

Утренняя гимнастика - одна из главных форм режима пребывания воспитанников в ДОУ.
Она является важным компонентом двигательного режима.

Задачи утренней гимнастики

- ✔ «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад;
- ✔ стимулировать работу внутренних органов и органов чувств;
- ✔ способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

Музыка

Условия для проведения утренней гимнастики

- ✔ одежда для утренней гимнастики должна быть изготовлена из натуральных, легких материалов;

- ✔ на ногах - удобная обувь (чешки) или носки с прорезиненной подошвой;

- ✔ соблюдение гигиенических требований к проведению утренней зарядки: выполнить проветривание и влажную уборку в помещении;
- ✔ в теплое время года зарядка проводится на открытом воздухе

Последовательность выполнения утренней гимнастики

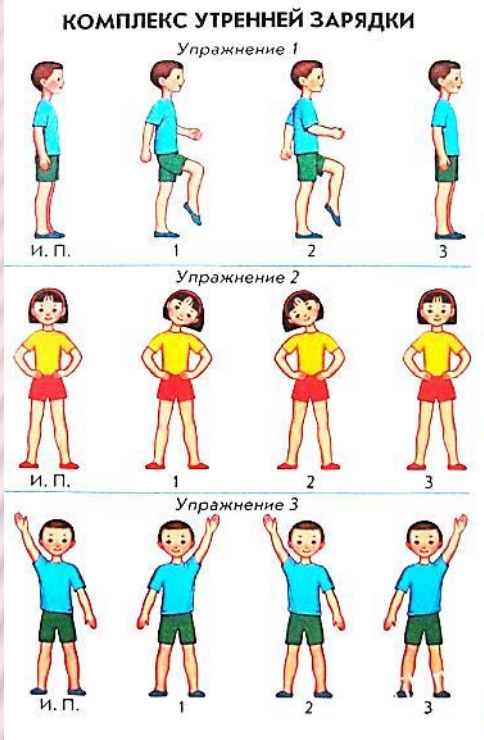
Часть	Последовательность	Значение
вводная	*Спокойная ходьба, переходящая в медленный бег.*	*Ходьба и бег увеличивает частоту и глубину дыхания, улучшает кровообращение*
	Сочетание видов ходьбы: на носках, на пятках, на наружном и внутреннем крае стопы.	Профилактика плоскостопия и коррекция нарушения осанки
	Ходьба с продвижением вперед (Дыхательные упражнения по необходимости)	*Восстановление дыхания*
Основная	Упражнения, укрепляющие мышцы плечевого пояса, рук и спины	Способствуют расширению грудной клетки, выпрямлению позвоночника и формированию правильной осанки
	Упражнения для укрепления мышц туловища и ног	*Способствуют формированию правильной осанки, укрепление мышц ног.*
	Прыжки	Способствуют формированию правильной осанки, укрепление мышц ног.
Заключи-тельная	*Дыхательные упражнения*	*Восстановление дыхания*
	Ходьба на месте или с продвижением вперед	Снижение общего возбуждения организма.

Основные требования к организации и проведению утренней гимнастики в младшей и средней группе

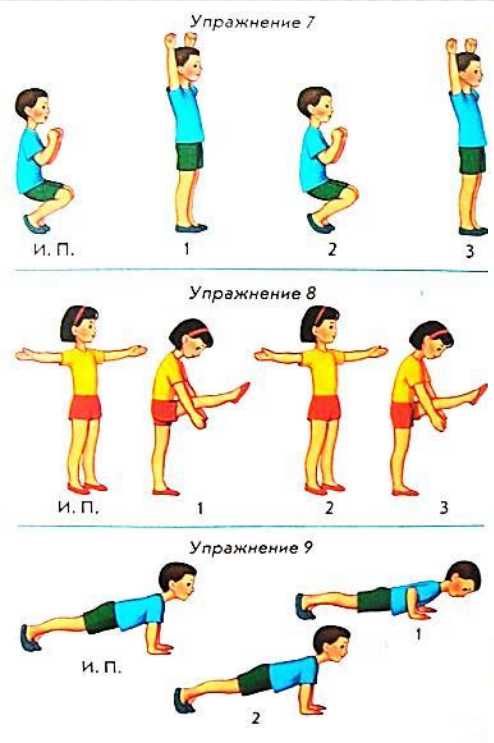
2-я младшая		Средняя	
первая половина года	**вторая половина года**	**первая половина года**	**вторая половина года**
Бег			
20-30 секунд	40 секунд	30-40 секунд	50-60 секунд.
Построение			
В круг	В круг	В круг	2 колоны
Кол-во упражнений			
4	4	4-5	4-5
Повторение упражнений			
4-5	4-5	5-6	5-6
Включаются упражнения			
• для укрепления мышц плечевого пояса и рук (типа потягивая и дыхательных), • ног, • спины, • живота и всего туловища		• в ходьбе, беге, подскоки на месте, • для укрепления мышц плечевого пояса и рук, • шеи, • ног, • живота, • спины.	
Пособия			
упражнения с флажками, погремушками, кубиками		с флажками, кубиками, ленточками, обручами малого размера, палками, круговой веревкой.	

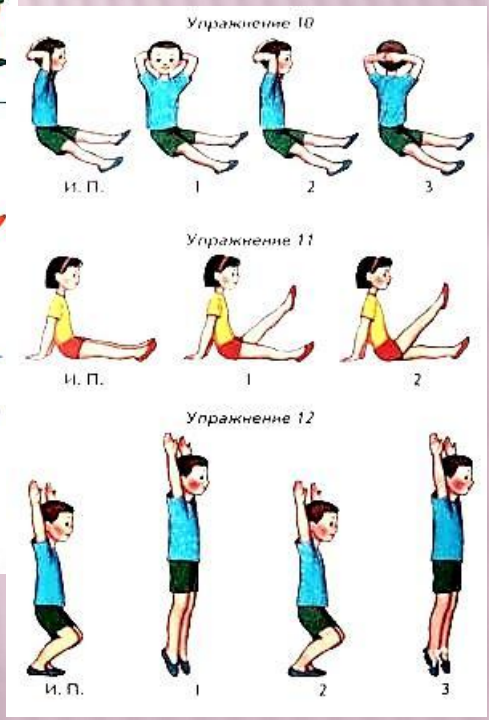
Основные требования к организации и проведению утренней гимнастики в старших и подготовительных группах

старшая		подготовительная	
первая половина года	**вторая половина года**	**первая половина года**	**вторая половина года**
Бег			
30-40 сек	50-60 сек	50-60 сек	60-90 сек
Построение			
2 колоны	2 колоны	2 колоны	2 колоны
Кол-во упражнений			
5-6	5-6	5-6	5-6
Повторение упражнений			
5-6	5-6	6-8	6-8
Пособия			
с обручами, гимнастическими палками, мячами разного размера, скакалками, круговой веревкой, ленточками.			
Особенности использования терминологии			
команды	команды	команды	команды


КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ
Упражнение 1
И. П.
1
2
3
Упражнение 2
И. П.
1
2
3
Упражнение 3
И. П.
1
2
3

Упражнение 4
И. П.
1
2
3
Упражнение 5
И. П.
1
2
3
Упражнение 6
И. П.
1
2
3


Упражнение 7
И. П.
1
2
3
Упражнение 8
И. П.
1
2
3
Упражнение 9
И. П.
1
2


Упражнение 10
И. П.
1
2
3
Упражнение 11
И. П.
1
2
Упражнение 12
И. П.
1
2
3

Степ-аэробика

Аэробика – это система общеразвивающих и танцевальных упражнений (энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода) выполняемых под музыкальное сопровождение, объединенных в непрерывный комплекс, который направлен на работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Степ-аэробика - один из самых простых и эффективных стилей и направлений аэробики. В переводе с английского языка «степ» означает «шаг».

Степ-аэробика – это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе, высота, которой меняется в зависимости от уровня сложности упражнений.

Спасибо
за внимание