

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

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

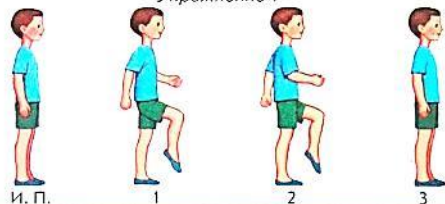
| 2-я младшая | | Средняя | |
|--|----------------------|---|----------------------|
| первая половина года | вторая половина года | первая половина года | вторая половина года |
| Бег | | | |
| 20-30 секунд | 40 секунд | 30-40 секунд | 50-60 секунд. |
| Построение | | | |
| В круг | В круг | В круг | 2 колонны |
| Кол-во упражнений | | | |
| 4 | 4 | 4-5 | 4-5 |
| Повторение упражнений | | | |
| 4-5 | 4-5 | 5-6 | 5-6 |
| Включаются упражнения | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • для укрепления мышц плечевого пояса и рук (типа потягивая и дыхательных), • ног, • спины, • живота и всего туловища | | <ul style="list-style-type: none"> • 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

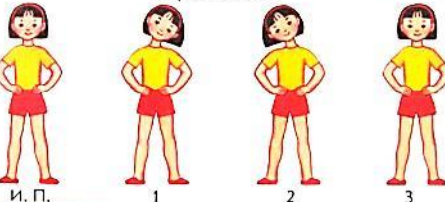
| старшая | | подготовительная | |
|---|----------------------|----------------------|----------------------|
| первая половина года | вторая половина года | первая половина года | вторая половина года |
| Бег | | | |
| 30-40 сек | 50-60 сек | 50-60 сек | 60-90 сек |
| Построение | | | |
| 2 колонны | 2 колонны | 2 колонны | 2 колонны |
| 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



Упражнение 2



Упражнение 3



Упражнение 4



Упражнение 5



Упражнение 6



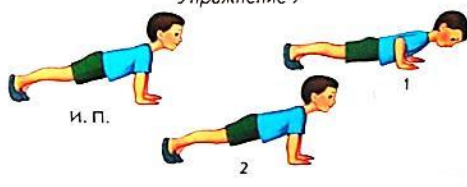
Упражнение 7



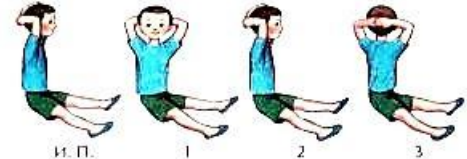
Упражнение 8



Упражнение 9



Упражнение 10



Упражнение 11



Упражнение 12



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**

