

ГБОУ Гимназия «Свиблово» города Москвы, детский сад 507,инструктор по физической культуре Киртянова Анна Кузьминична

# Консультация для воспитателей «Утренняя гимнастика в детском саду»



**Утренняя гимнастика - это комплекс упражнений, которые настраивают, заряжают детей положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день.**

**Полезная привычка – начинать день с утренней гимнастики**



**Утренняя гимнастика:**

- способствует проявлению определенных волевых усилий;
- оздоравливает организм в целом: углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ;
- постепенно вовлекает весь организм в деятельное состояние подготавливает его к нагрузкам предстоящего дня.

**Продолжительность утренней гимнастики:  
Младший возраст-6-8 минут  
Старший возраст- 10-12 минут**

**Количество упражнений**

**Состоит из 5-8 упражнений, которые повторяются 5-6 раз**

**Комплекс утренней гимнастики повторяют в течение одной – двух недель, в зависимости от сложности его содержания**



**Условия:**

**Гимнастика проводится на воздухе или в помещении (форточки и фрамуга остаются открытыми, дети занимаются в физкультурной форме).**





Упражнения должны быть хорошо знакомы детям.

Упражнения должны быть координировано просты.

Упражнения должны способствовать формированию правильной осанки, правильной стопы, правильному дыханию

С возрастом нужно постепенно включать упражнения на развитие ловкости, координации, ориентировки в пространстве



Пособия и предметы (флажки, платочки, кегли, кубики, обручи, мячи погремушки палки, султанчики) должны быть хорошо знакомы детям и требовать особой организации



# Варианты проведения утренней гимнастики

## I Традиционный комплекс утренней гимнастики

Выполняется в следующей последовательности

Непродолжительная ходьба разного вида, постепенно переходящая на бег

Непрерывный бег в умеренном темпе (1-3 мин)

Разные построения

Упражнения общеразвивающего воздействия (5-8 упражнений)

Бег ( 10-30 сек)

Подскоки на месте

Непродолжительная ходьба с дыхательными упражнениями и элементами здоровьесберегающих технологий (пальчиковая гимнастика, упражнения для глаз)





## Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Последовательность ору должна соответствовать принципу постепенности- каждое предыдущее упражнение должно облегчить выполнение последующих, чередовать нагрузку на различные мышечные группы , постепенно включая в работу разные части тела ( « сверху- вниз» )

- 1 для мышц плечевого пояса и рук; (первое и последнее упражнение на осанку)
- 2) для туловища (наклоны и повороты);
- 3) для ног и живота ( из и.п – сидя, стоя, лежа );
- 4) для мышц плечевого пояса и рук.





Чередуются различные исходные положения (стоя, сидя, лежа на спине и животе), так как статическая поза отрицательно сказывается на осанке в целом и на формировании свода стопы ребенка



# Формы организации детей при проведении ОРУ

- 1 В разомкнутом строю
- 2 В кругу
- 3 В колонне, шеренге
- 4 Группами
- 5 Парами
- 6 В свободном построении





## II Утренняя гимнастика игрового характера:

В виде подвижных игр:

Включаются 2-4 подвижных игр разной степени интенсивности и разными видами основных движений



III В виде комплекса, связанного единым сюжетом, упражнениями имитационного характера сопровождаемая музыкой и стихами





**IV Утренняя гимнастика с использованием полосы препятствий;  
Включает разные виды движений с увеличением числа повторов и  
темпа движений**

**Полоса препятствий:**

- 1-Пройти по кирпичикам, перешагивая и перепрыгивая через них**
- 2-Вбежать на наклонный мостик и спрыгнуть через него**
- 3Подлезть под дуги разных размеров**
- 4- Прокатить цилиндр**
- 5- подпрыгнуть на батуте**



Делая утреннюю гимнастику ежедневно, вы обеспечите малышу прилив бодрости, сил.  
"И хорошее настроение не покинет больше Вас!"

