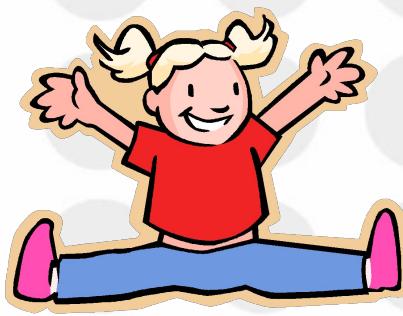
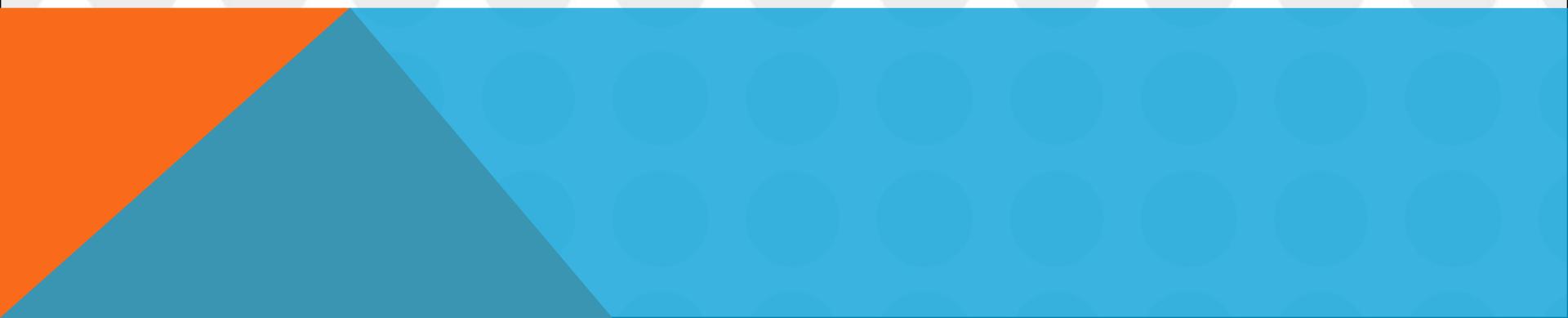


# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ДЕТСКОМ САДУ





# **КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА?**

- 1. Регулярной, систематической.** Оздоровительный эффект достигается с помощью систематического выполнения.
- 2. Умеренной.** Все упражнения желательно выполнять в умеренном темпе во избежание переутомления ребенка.
- 3. Доступной.** Упражнения должны быть простыми и знакомыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения.

**4. Постепенной.** От простого упражнения к сложному.

Нагрузка увеличивается и снижается так же постепенно, чтобы привести организм в относительно спокойное состояние.

**5. Разнообразной.** Заменять упражнения на новые, чтобы поддерживать интерес ребенка.

**Утренняя гимнастика** пройдет эффективнее и увлекательней в сопровождении музыки. Музыка создает хорошее настроение и вызывает положительные эмоции, снижает психоэмоциональное напряжение.



# **ПРИ ПОДБОРЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЛЕКСОВ ЗАРЯДКИ, СТАРАЛИСЬ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ОСНОВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ:**

1. В зависимости от возраста ребенка и состояния его здоровья продолжительность утренней зарядки составляет:

4-5 лет - 6-8 минут;

5-6 лет - 8-10 минут;

6-7 лет - 10-12 минут.

Также увеличивается количество упражнений в зависимости от возраста ребенка:

- от 4-5 упражнений для младшего возраста;
  - 6-8 упражнений для старшего дошкольного возраста.
2. Ребенок должен выполнять все упражнения четко и энергично, сохраняя правильное положение туловища, особенно следить за своей осанкой.

## **Утренняя гимнастика**

проводится с детьми ежедневно в утренний отрезок времени

Комплекс утренней гимнастики состоит из трех частей: вводной, основной, заключительной.

### ***Вводная часть***

включает в себя различные виды ходьбы и бега (иногда несложные игровые задания). Это небольшая разминка.

## **Основная часть**

общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Данные упражнения способствуют оздоровлению организма, развивают силу мышц, подвижность суставов, формируют правильную осанку и умение ориентироваться в пространстве.

При выполнении гимнастических упражнений необходимо соблюдать и чередовать исходные положения (стоя, сидя, лежа на спине, на животе), так как статическая поза отрицательно сказывается на осанке в целом и на формировании свода стопы ребенка.

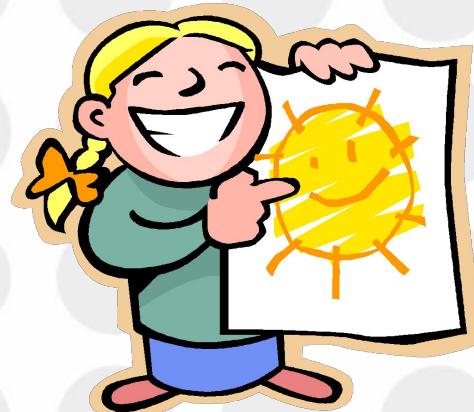


## ***В заключительной части***

утренней гимнастики проводится ходьба в умеренном темпе и игры малой подвижности для восстановления дыхания, включаются элементы здоровье сберегающих технологий, способствующие полноценному физическому развитию:

1. упражнения на восстановление дыхания.
2. Пальчиковые гимнастики.
3. Упражнения для глаз.
4. Упражнения для профилактики плоскостопия, массаж, самомассаж и другие.

# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



Будьте здоровы!!!

