

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Д/С №14 «Светлячок»

Организация и проведение утренней гимнастики в ДОО

Выполнила:
Воспитатель гр. «Звездочка»
Иевлева Марина Валерьевна

Утренняя гимнастика – это комплекс упражнений, который настраивает и заряжает весь организм ребенка положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день.

Цель утренней гимнастики

- формирование и совершенствование двигательных навыков;
- сохранение и укрепление здоровья ребенка;
- пробуждение организма ребенка для нормальной жизнедеятельности.

Задачи утренней гимнастики

- создать радостный эмоциональный подъем, разбудить организм ребенка, настроить на предстоящий день;
- воспитать привычку к ежедневным физическим упражнениям;
- развить все группы мышц, координацию движений, силу и выносливость;
- воспитать умение одновременно начинать и своевременно заканчивать упражнения под музыку.



Основу в формировании здорового образа жизни ребёнка закладывает правильно подобранная и увлекательная утренняя гимнастика.

Утренняя гимнастика в детском саду имеет большое оздоровительное значение и является обязательной частью распорядка дня и проводится ежедневно перед завтраком.



Структура утренней гимнастики

Как любое физкультурное мероприятие, утренняя гимнастика, начинается с разминки и заканчивается восстановительными упражнениями. Поскольку утренняя гимнастика не продолжительна, физические нагрузки в ней не велики.

Утренняя гимнастика состоит из 3 частей:

- вводная
- основная
- заключительная

Каждая часть имеет свои задачи и содержание.



Вводная часть утренней гимнастики

Задачи:

- 1) организация внимания детей, нацеливающая на выполнение согласованных действий;
- 2) формирование правильной осанки;
- 3) подготовка организма к выполнению более сложных упражнений.

Содержание:

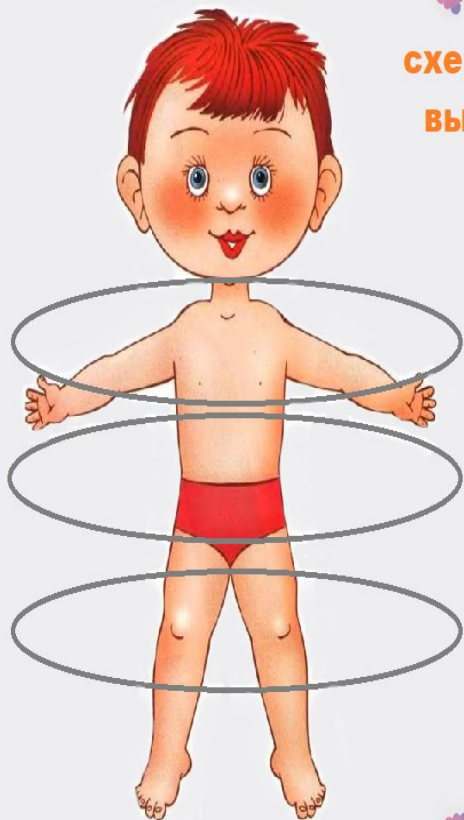
- построения (в колонну, в шеренгу, круг);
- строевые упражнения (повороты и повороты налево, направо, кругом);
- перестроения (из одной колонны в две, из двух колонн в четыре, в круг, несколько кругов, смыкания и размыкания приставными шагами в сторону);
- непродолжительная ходьба в чередовании с упражнениями,
- бег друг за другом и враспынную или в сочетании с прыжками.



Основная часть утренней ГИМНАСТИКИ

Задачи: 1) укрепление основных мышечных групп; 2) формирование правильной осанки.

**схема последовательности
выполнения упражнений
сверху - вниз**



сначала
для укрепления плечевого пояса и рук

потом
упражнения для мышц туловища

в конце
упражнения для развития мышц ног
и укрепления свода стопы

Содержание:

- Выполнение комплекса
общеразвивающих
упражнений.

Упражнения выполняются
в определенной
последовательности.

**Количество повторений каждого упражнения
зависит от возраста детей и их физической
подготовленности.**

Дозировка упражнений



3-4 года

4 упражнения, 4 раза



4-5 лет

5 упражнений, 5 раз



5-6 лет

6 упражнений, 6 раз



6-7 лет

7 упражнений 7 раз

Заключительная часть утренней гимнастики

Задачи:

1) восстановить пульс и дыхание

Содержание:

- дети младшего возраста выполняют прыжки или бег, переходящие в заключительную ходьбу;
- дети старшего возраста выполняют прыжки в сочетании с бегом, затем заключительную ходьбу с выполнением различных заданий;
- после заключительной ходьбы проводится малоподвижная игра



Формы проведения утренней гимнастики

Используются различные формы проведения утренней гимнастики:

- традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений;
- обыгрывание какого-нибудь сюжета: «Путешествие в лес», «Зоопарк», «Жучки» и др.;
- игрового характера (из 3-4 подвижных игр);
- с использованием элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов;
- оздоровительный бег (проводится на участке в течение 3-5 минут с постепенным увеличением расстояния, интенсивности, времени);
- с использованием полосы препятствий (можно создавать различные полосы препятствия с использованием разнообразных модулей)

Требования к комплексам упражнений для утренней гимнастики

Сочетание физических упражнений, подобранных в определенном порядке, составляет комплекс.

Обычно комплекс упражнений для утренней гимнастики составляется из упражнений, разученных на физкультурных занятиях или из упражнений, не требующих продолжительного разучивания.

При составлении комплекса необходимо руководствоваться следующими требованиями:

- 1) комплекс должен содержать упражнения для всех групп мышц;
- 2) в комплексе для выполнения упражнений используются различные построения;
- 3) упражнения должны выполняться из разных исходных положений;
- 4) подбираются упражнения разной интенсивности, темпа;
- 5) чередуются комплексы с различными пособиями и без предметов;
- 6) используется музыкально-ритмичное сопровождение (бубен, счет, хлопки, звукозапись);
- 7) каждый комплекс должен быть интересен детям.

Один и тот же комплекс повторяется в течение одной, двух недель.

**Здоровье в порядке –
спасибо зарядке!**

