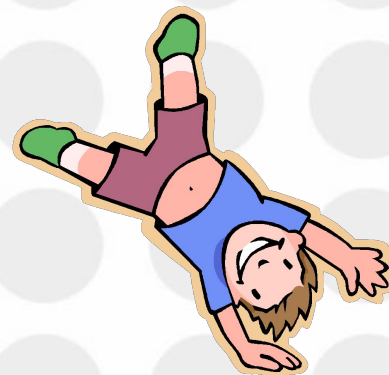
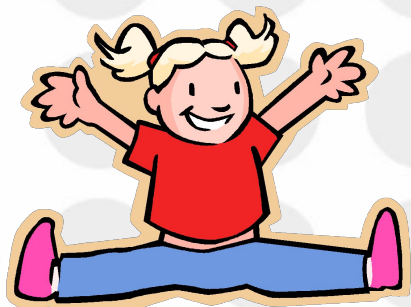


# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ДЕТСКОМ САДУ



ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ МАДОУ ЦРР Д/С № 131  
БАРТОШ СВЕТЛАНА ЮРЬЕВНА

# **Что же такое утренняя гимнастика?**

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



## **Цель:**

**формирование и совершенствование двигательных навыков при помощи утренней гимнастики, сохранение и укрепление здоровья ребенка, изучение и внедрение инновационных приёмов и подходов в проведении утренней гимнастики в ДОУ.**

# 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.

# Формы проведения утренней гимнастики:

1. Традиционная форма с использованием обще-развивающих упражнений с предметами и без предметов;
2. Сюжетная гимнастика: «На прогулке», «Мы в лес ходили», «Бабочки» и др.;
3. Игрового характера (из 3-4 подвижных игр);
4. С использованием элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов;



5. Оздоровительный бег;
6. С использованием полосы препятствий;
7. С использованием простейших тренажеров;
8. Игровой стретчинг;
9. Гимнастика на фитболах;
10. Степ – аэробика;
11. Гимнастика с элементами дыхательной ,  
пальчиковой гимнастики и с упражнениями для  
профилактики нарушения осанки.

# ПРИ ПОДБОРЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЛЕКСОВ ЗАРЯДКИ, ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ОСНОВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ:

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

2-4 лет до 6 минут;

4-5 лет - 8 минут;

5-6 лет - 10 минут;

6-7 лет - 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 статистическая 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 здоровьесберегающих технологий, способствующие полноценному физическому развитию:

1. Упражнения на восстановление дыхания.
2. Пальчиковые гимнастики.
3. Упражнения для глаз.
4. Упражнения для профилактики плоскостопия, массаж, и т. д.

- 1. Утренняя гимнастика для детей в первой младшей группе.**
- 2. Утренняя гимнастика для детей во второй младшей группе.**
- 3. Утренняя гимнастика с детьми среднего возраста.**
- 4. Утренняя гимнастика с детьми старшего дошкольного возраста.**
- 5. Особенности методики проведения утренней гимнастики на воздухе.**

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



Будьте здоровы!!!

