

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 71  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому  
развитию детей Калининского района Санкт-Петербурга

---

*УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА*  
*В*  
*ДЕТСКОМ САДУ*

Подготовила: инструктор по физической культуре Т.  
М. Павлова

## Что такое утренняя гимнастика?

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





## Утренняя гимнастика способствует:

---

- устранению некоторых последствий сна (отечность, вялость, сонливость и .т. д.);
- увеличению тонуса нервной системы ребенка;- усилению работы всех органов и систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, систем желез внутренней секреции и других);
- оздоровлению организма в целом;
- развитию физических качеств и способностей детей;
- закреплению двигательных навыков.

## Условия проведения утренней гимнастики

Утренняя гимнастика должна проводиться до завтрака, в течении 10-12 минут на воздухе или в помещении (в зависимости от экологических и погодных условий). В течение всей утренней гимнастики, проводимой в зале, форточки и фрамуги остаются открытыми, дети занимаются в облегченной одежде, если теплый пол, то можно босиком, это полезно.





# Продолжительность утренней гимнастики

---

Продолжительность гимнастики зависит от возраста ребенка.

- в 2-3 года это всего 5 минут;
- 3-4 года 5-7 минут;
- 4-5 лет 6-8 минут;
- 5-6 лет 8-10 минут;
- 6-7 лет 11-12. То есть с взрослением ребенка время увеличивается на 2-3 минуты.
- Так же и увеличивается количество упражнений: от 4-5 упражнений для детей помладше; до 6-8 для детей старшего дошкольного возраста.

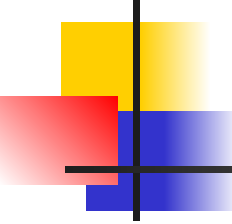


## Виды комплексов утренней гимнастики

---

Традиционный комплекс утренней гимнастики выполняется в следующей последовательности:

1. непродолжительная ходьба разного вида, постепенно переходящая в бег;
2. разные построения;
3. упражнения общеразвивающего воздействия (5-7 упр.);
4. бег;
5. подскоки на месте;
6. непродолжительная ходьба с дыхательными упражнениями.

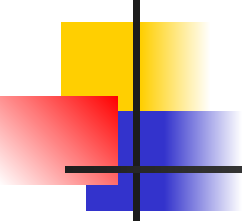


Варианты, отличающиеся от традиционного комплекса по содержанию и методике проведения:

---

1. утренняя гимнастика игрового характера;
2. утренняя гимнастика с использованием полосы препятствий;
3. утренняя гимнастика с включением оздоровительных пробежек;
4. утренняя гимнастика с музыкально-ритмическими движениями;
5. утренняя гимнастика с использованием простейших тренажеров.





*Утреннюю гимнастику условно делят на три части:  
вводную, основную и заключительную.*

---

Каждая часть имеет свои задачи и содержание.

*Вводная часть* подготавливает организм к выполнению более сложных упражнений и начинается с различных видов ходьбы (на носочках, пятках, боком, с высоким подниманием колен) и бега с последующей ходьбой.

Во второй, *основной части* ставят задачи укрепления основных мышечных групп, формирования правильной осанки, гибкости. Упражнения выполняют в определенной последовательности.

Сначала упражнения для укрепления плечевого пояса и рук. Затем упражнения для мышц туловища, ног, упражнение на полу, прыжки.



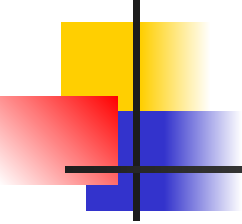
В заключительную часть входят различные виды ходьбы, бега.

Закончить утреннюю гимнастику следует обязательно ходьбой с упражнением на дыхание, чтобы восстановить все системы организма.

Можно включить элементы здоровьесберегающих технологий, способствующие полноценному физическому развитию:

Пальчиковые гимнастики,  
Упражнения для глаз,  
Упражнения для профилактики  
плоскостопия,  
Самомассаж.





Упражнения, включаемые, в утреннюю гимнастику для ребенка могут быть разными, но главное, чтобы они развивали организм и выполнялись в определенной последовательности. Еще одним из важных пунктов при выполнении гимнастики является то, что нужно не просто выполнить все упражнения, а важно следить за дыханием ребенка. Вдох должен быть глубоким через нос, а выдох – медленным и продолжительным через рот.



