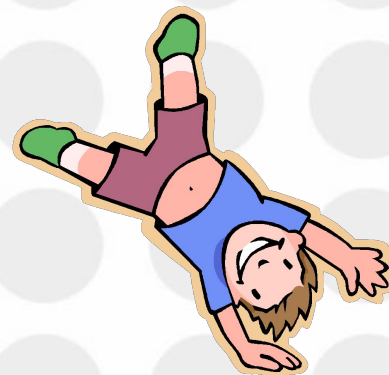
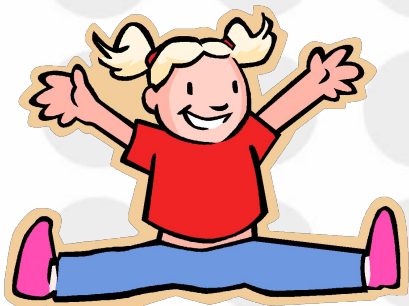


# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ДЕТСКОМ САДУ



# 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.



**Утренняя гимнастика должна проводиться до завтрака, в течении **10-12** минут на воздухе или в помещении ( в зависимости от экологических и погодных условий).**

**В течении всей утренней гимнастики, проводимой в зале, форточки и фрамуги остаются открытыми, дети занимаются в облегченной одежде, если теплый пол, то можно босиком, это полезно.**

# **Традиционный комплекс утренней гимнастики.**

**Традиционный комплекс утренней гимнастики выполняется в следующей последовательности:**

- 1. непродолжительная ходьба разного вида, постепенно переходящая в бег;**
- 2. непрерывный бег в умеренном темпе (1,5-3 минуты);**
- 3. разные построения;**
- 4. упражнения общеразвивающего воздействия (5-7 упр.);**
- 5. бег (30 сек.);**
- 6. подскоки на месте;**
- 7. непродолжительная ходьба с дыхательными упражнениями.**

**Наряду с традиционным типом утренней гимнастики в практику дошкольных учреждений могут быть внедрены разные ее 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.**

# **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.

**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.**



**Начинать гимнастику следует с ходьбы (можно на месте) или легкой пробежки «трусцой»**

**- это упражнение подготавливает организм к предстоящей физической нагрузке.**

***Первое упражнение*** – поднятие рук вверх или в стороны. Это упражнение помогает выпрямить позвоночник, улучшить кровообращение в мышцах плечевого пояса и рук.

***Второе упражнение*** – приседания. Это упражнение для укрепления мышц ног, увеличения подвижности суставов ног и улучшения кровообращения.

***Третье упражнение*** – различные наклоны вперед и назад, вверх вниз. Это упражнение укрепляет мышцы туловища, спины, живота, увеличивает подвижность и эластичность позвоночника, улучшает деятельность органов брюшной полости.



**Четвертое упражнение** – отжимание: мальчики от пола, а девочки от стола или скамейки. Это упражнение развивает мышцы рук и плечевого пояса.

**Пятое упражнение** – наклоны в стороны. Это упражнение усиливает боковые мышцы туловища и повышает тонус брюшной полости.

**Шестое упражнение** – маховые движения ногами и руками. Это упражнение увеличивает подвижности суставов рук и ног.

**Седьмое упражнение** – прыжки и бег (можно на месте). Это упражнение усиливает обмен веществ в организме, повышает деятельность органов дыхания и кровообращения.

**Восьмое упражнение** – последнее, медленные шаги на месте и взмахи руками вверх и вниз. Это упражнение для успокоения дыхания

**Утренняя гимнастика** проводится с детьми ежедневно в утренний отрезок времени, в течение **10-12 минут**.

Комплекс утренней гимнастики планируется на две недели и состоит из трех частей: вводной, основной, заключительной.

Как правило, *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 здоровые берегающих 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.**

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



**Упражнения выполняются без предметов и с предметами**



# ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ





# 1. «ПРОСНУЛИСЬ, ПОТЯНУЛИСЬ»

**И.п. – основная стойка, наклон головы вниз, руки за головой, локти вниз. Руки вверх, голову поднять, прогнуться – глубокий вдох, вернуться в и.п. – выдох.**





## 2. «САМОЛЕТ НА ПОВОРОТЕ»



**И.п. – стоя ноги  
врозь, руки в  
стороны.**

**наклон туловища  
влево - вправо**

### 3. «КОСАРЬ»



**И.п. – ноги врозь,  
левая рука в сторону,  
правая перед грудью**  
**Повороты туловища  
вправо и влево со  
сменой положения  
рук.**

## 5. «РАЗМИНКА ДЛЯ НОГ»



**И.п. – о.с. пятки вместе, носки врозь, руки на головой.**

**Присесть руки в стороны, вернуться в и.п.**

# 9. УПРАЖНЕНИЕ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДЫХАНИЯ



**Свободный вдох, на выдохе произносят «з-з-з», представьте что пчелка села на руку, ногу, нос.**

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**



**Будьте здоровы!!!**

