

УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Выполнила: Базарова
Алия Закиржановна
Воспитатель
МДОУ «Д/С №24 о.в.»

г.Магнитогорск, 2018

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА - ЭТО КОМПЛЕКС СПЕЦИАЛЬНО ПОДОБРАННЫХ УПРАЖНЕНИЙ, КОТОРЫЕ ПРОВОДЯТСЯ С ЦЕЛЮ НАСТРОИТЬ, «ЗАРЯДИТЬ» ОРГАНИЗМ РЕБЕНКА НА ВЕСЬ ПРЕДСТОЯЩИЙ ДЕНЬ. ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ПРИОБРЕТАЕТ В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ОНА ПРОВОДИТСЯ СИСТЕМАТИЧЕСКИ. ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ВОЗДЕЙСТВИИ УПРАЖНЕНИЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА С УЧЕТОМ АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ И ПСИХИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ.



Задача УГГ:

□ Активизация деятельности сердечной, дыхательной и других функций организма, стимуляция работы внутренних органов и органов чувств, формирование правильной осанки, предупреждение возникновения плоскостопия.



УКАЗАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УГГ:

| Возраст | Продолжительность утренней гимнастики | Количество ОРУ | Количество повторений ОРУ | Общее количество прыжков | Продолжительность непрерывного бега |
|----------|---------------------------------------|-----------------------------|---------------------------|--|-------------------------------------|
| 1 мл.гр. | 4-5 минут | 2-3 имитационных упражнения | 4-5 повторений | Подскоки на месте | 7- 10 сек. |
| 2 мл.гр. | 5-6 минут | 3-4 ОРУ | 4-6 повторений | 10-20 прыжков: 2 раза по 6-8 прыжков | 10-20 сек |
| Ср. гр. | 6-8 минут | 4-5 ОРУ | 5-6 повторений | 20 прыжков: 2-3 раза по 6- 8 прыжков | 20- 25 сек |
| Ст.гр | 8-10 минут | 5-6 ОРУ | 6-8 повторений | 25-30 прыжков: 2-3 раза по 8-10 прыжков | 25-30 сек |
| Подг.гр. | 10-12 минут | 6- 8 ОРУ | 8-10 повторений | 30-40 прыжков: 3-4 раза по 10-12 прыжков | 35-40 сек |

КЛАССИФИКАЦИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ:

- **Упражнения для рук и плечевого пояса** (направлены на формирование правильной осанки, т.к. направлены на укрепление мышц, помогающих держать спину прямо + улучшение дыхательной функции и т.д.)
- **Упражнения для туловища** (упражнения влияют на развитие гибкости, подвижности позвоночника. Особенно полезны упражнения на животе и на спине(позвоночник освобожден от тяжести).)
- **Упражнения для ног** Укрепляют связки и мелкие мышцы стопы, развивают ее гибкость. Особенно полезны различные движения стопой, любые движения ног с оттянутыми носками, приседания. Также поднимания, махи влияют на развитие подвижности суставов, укрепление, растягивание крупных мышц и связок ног и главным образом на развитие силы и гибкости ног.



НЕИЗМЕНИМЫМ КРИТЕРИЕМ ПРАВИЛЬНОГО ПОДБОРА
ЯВЛЯЕТСЯ СОГЛАСОВАННОСТЬ ДВИЖЕНИЙ ПО
АНАТОМИЧЕСКОМУ ПРИЗНАКУ, ИХ РАЗМЕЩЕНИЕ ПО
ПРИНЦИПУ СВЕРХУ ВНИЗ, НАЛИЧИЕ РАЗНЫХ И.П.
Исходное положение — это положение
туловища, ног и рук перед началом уп-ия.



ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ БЫВАЕТ:

- Для туловища – стоя, сидя, лежа, а также стойка с согнутыми ногами (на одном и двух коленях, на четвереньках)
- Для рук (по отношению к туловищу) – руки вытянуты (вниз, вперед, в стороны, вверх, назад), руки согнуты (на пояс, к плечам, перед грудью, на голове, за головой)



• Для ног

Основная
стойка



Узкая
стойка
ноги врозь



Стойка ноги
врозь,
руки на пояс



Широкая стойка
ноги врозь, руки
на пояс



Стойка
скрестно
правой, руки на
пояс



Стойка ноги
врозь правой,
руки на пояс



Стойка на
правом
колени, руки
на пояс



Стойка на
коленях, руки на
пояс



Сед



Сед углом



ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ ПРИ ПОКАЗЕ УПРАЖНЕНИЙ:

- Назвать упражнение(это обеспечивает психологическую готовность к действиям);
- Показать упражнение, сопровождая показ объяснением;
- Подготовить детей к выполнению, называя детали и. п., например: «.... Ноги врозь, руки – в стороны ладошками вниз....»;
- Обеспечить одновременное начало выполнения, командой «начи-най» и одновременно закончить упражнения, командой «стой» (и,2,3,стой)



Роль воспитателя:

- При ознакомление детей с новыми общеразвивающими упражнениями инструктор по физической культуре показывает, как правильно выполнять упражнение, а воспитатель следит за правильностью выполнения задания и при необходимости помогает ребенку действием – направляет, поддерживают. Если дети выполняют общеразвивающие упражнения в звеньях, то инструктором по физической культуре контролирует правильность выполнения упражнений в передних рядах, а воспитатель – в задних.
- При использовании группового способа организации обучения инструктором по физической культуре занимается с одной группой, а воспитатель с другой. При организации поточного способа – кругового воспитатель и инструктором по физической культуре делят «станции» между собой и следят на них за качеством выполнения упражнений. 