



# **Нетрадиционные подходы в проведении утренней зарядки**

подготовила воспитатель первой квалификационной  
категории

Шовалиева Зарина Музафаровна



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
общеразвивающего вида Детский сад «Родничок»  
с. Нежинка Оренбургского района

# **Утренняя зарядка в детском саду**

**(теоретические основы)**

Подготовила воспитатель первой  
квалификационной категории  
Шовалиева Зарина Музафаровна

# Утренняя зарядка-

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



# Цель утренней зарядки:

- формирование и совершенствование двигательных навыков;
- сохранение и укрепление здоровья ребенка;
- перевести ребенка в бодрое состояние, активизировать и содействовать переходу к более интенсивной деятельности



# Задачи утренней зарядки

- ✓ создать радостный эмоциональный подъем, разбудить организм ребенка, настроить на действенный лад;
- ✓ 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



# Структура утренней зарядки



**1. Вводная часть.** Решает психологическую задачу: организовать и активизировать внимание детей, вызвать интерес, создать бодрое настроение

**2. Основная часть.** В ней формируются двигательные навыки, развивающие физические навыки. Общеразвивающие упражнения могут выполняться как с предметами, так и без них, также может использоваться нестандартное оборудование (самодельные ленты, мешочки, мячики и т.д)

**3. Заключительная часть.** Ее назначение снизить физическую нагрузку, привести ребенка в спокойное состояние



# Формы проведения утренней

## зарядки

- традиционная форма с применением общеразвивающих упражнений;
- обыгрывание какого-нибудь сюжета («на прогулке», «мы в лес ходили»)
- игрового характера (из 3-4 подвижных игр);
- с использованием элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов и другие.



# Утренняя зарядка

- 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 зарядки

Утренняя зарядка 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 зарядки, проводимой в зале, форточки и фрамуги остаются открытыми, дети занимаются в облегченной одежде, если теплый пол, то босиком.



# Продолжительность утренней зарядки

зависит от возраста ребенка.

в 2-3 года не более 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 минут.



# Какой должна быть утренняя зарядка (принципы)

- 1. Регулярной и систематической.*
- 2. Умеренной.*
- 3. Доступной.*
- 4. Постепенной.*
- 5. Разнообразной.*

**Спасибо за внимание!**

