




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!

