

# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА КАК ЭЛЕМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



**Автор составитель:**  
воспитатель групп  
дошкольного образования  
МБОУ «Горельская СОШ»  
Шмони́на Л.В.

# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА – МОЩНЫЙ ИСТОЧНИК ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ

*Без здоровья невозможно и счастье*

*(Белинский В.Г.)*

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



# ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

## Цель:

Формирование и совершенствование двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья детей.

## Задачи:

- Охранять и укреплять здоровье детей;
- воспитывать в детях потребность в здоровом образе жизни, приобщать детей к занятиям физкультурой;
- развивать основные физические способности, формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки.

# ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

- Регулярность, систематичность
- Умеренность
- Доступность
- Постепенность
- Разнообразиие



# ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

- Гигиенические
- Педагогические
- Организационные
- Требования к одежде
- Музыкальное сопровождение



# ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Для детей:

- 2-3 лет – 4-5 минут
- 3-4 лет - 4-5 минут
- 5-6 лет - 5-6 лет – 8-10 минут
- 6-7 лет – 10-12 минут



# ФОРМЫ СОТРУДНИЧЕСТВА С РОДИТЕЛЯМИ

- Анкетирование
- Родительское собрание
- Индивидуальные и групповые консультации  
(по запросам обратившихся)
- Выставки литературы,  
размещение литературы, информации в родительском уголке

# **МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ЗАЛ УЧАСТОК**

## **Формы проведения утренней гимнастики**

- **Традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений**
  - **Обыгрывание сюжета**
  - **Подвижные игры**
- **Элементы ритмической гимнастики, танцевальные упражнения, хороводы**
  - **Элементы дыхательной гимнастики**
  - **Элементы пальчиковой гимнастики**



# СОДЕРЖАНИЕ ТРАДИЦИОННОЙ ФОРМЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

- Вводная часть
- Основная часть
- Заключительная часть



# СИСТЕМА ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

- Дифференцированный подход
- Учёт возрастных особенностей детей
- Образные названия упражнений
- Игровой характер упражнений
- Чередование основных видов движений



# **ЗНАЧЕНИЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

- **Развиваются физические качества. Сохраняется и укрепляется физическое и психологическое здоровье детей.**

- **Обогащается двигательный опыт детей.**

**Формируется умение сохранять правильную осанку**

**Совершенствуются виды движения.**

**Формируются культурно – гигиенические навыки**

- **Формируется потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании. Формируется начальное представление о здоровом образе жизни.**