

«Утренняя гимнастика»

среднего дошкольного возраста



*МБДОУ детский сад № 57
«Дюймовочка»*

Тема: "Самая большая ценность для человека – здоровье»

В преамбуле Устава Всемирной организации здравоохранения здоровье характеризуется как «состояние наибольшего физического психологического и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний и физических дефектов»



Актуальность темы

- в настоящее время идет постоянный поиск методов оздоровления детей в условиях детского сада.

Основная цель – снижение заболеваемости детей;

- от состояния здоровья в первую очередь зависит возможность овладения детьми всеми умениями и навыками, которые им прививаются в детском саду и которые им необходимы для эффективного обучения в дальнейшем. Для этого необходимо формировать у детей разносторонние знания и положительные черты характера, совершенствовать физическое развитие;
- педагогам необходимо правильно организовать воспитательно-образовательную работу с детьми дошкольного возраста. Надо учитывать возрастные, психологические особенности детей, создавать благоприятные гигиенические условия, оптимальное сочетание разнообразных видов деятельности. Фундамент здоровья человека закладывается в раннем детстве;
- необходимо так же вести постоянный поиск новых форм взаимодействия с семьей воспитанников.



ЦЕЛЬ :

Снижение заболеваемости, сохранение и укрепление здоровья детей среднего дошкольного возраста.



ЗАДАЧИ :

- формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни;
- прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию;
- повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.



Структура утренней гимнастики:

1. Водная часть
(2 -3 минуты)



2. Основная часть
(4 минуты)



3. Заключительная часть
(2 – 3 минуты)



1. Водная часть (2 -3 минуты)

- - различная ходьба;
- - бег;
- - прыжки;
- - восстановления дыхания.



2. Основная часть (4 минуты)

- - обще развивающие упражнения (ОРУ).



1. Заключительная часть (2 -3 минуты)

- - различная ходьба;
- - бег;
- - прыжки;
- - восстановления дыхания.



Разновидности утренней гимнастики

- без предметов;
- с предметами;
- по сюжету.

Традиционные методы закаливания в средней группе:

1. Утренняя гимнастика.
2. Одежда в группе и на улице по погоде.
3. Прогулки каждый день с подвижными играми.
4. Сон без маек (с учетом температуры воздуха в группе и пожеланиями родителей).
5. Хождение босиком до и после сна.
6. Гимнастика и хождение по ребристым дорожкам.
7. Фитонциды – лук, чеснок.
8. Умывание холодной водой.



Традиционные методы закаливания в средней группе:



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**