

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ С ДЕТЬМИ 2-3 ЛЕТ



ВЫПОЛНИЛА:
БАЛАКЛЕЕЦ ОЛЬГА ВАСИЛЬЕВНА
Инструктор по физической культуре
МБДОУ «Детский сад №51»
ЭМР Саратовской области

ЗАДАЧИ

- - укреплять здоровье детей;
- - способствовать формированию положительных эмоций; активизировать двигательную деятельность;
- - совершенствовать основные виды движений;
- - развивать физические качества
- - учить детей сочетать упражнения с музыкой.



СТРУКТУРА УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ.

- **1. Вводная часть**
 - построение
 - 2-3 вида ходьбы
 - 1 вид бега
 - упражнение на внимание (носит имитационный характер).

- **2. Основная часть. ОРУ.**
 - для мышц рук и плечевого пояса
 - упражнение для мышц туловища
 - для ног
 - комбинированное
 - прыжки с чередованием ходьбы
 - упражнение на дыхание

- **3. Заключительная часть (ходьба, хороводы и т.д.)**



НЕОБХОДИМЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

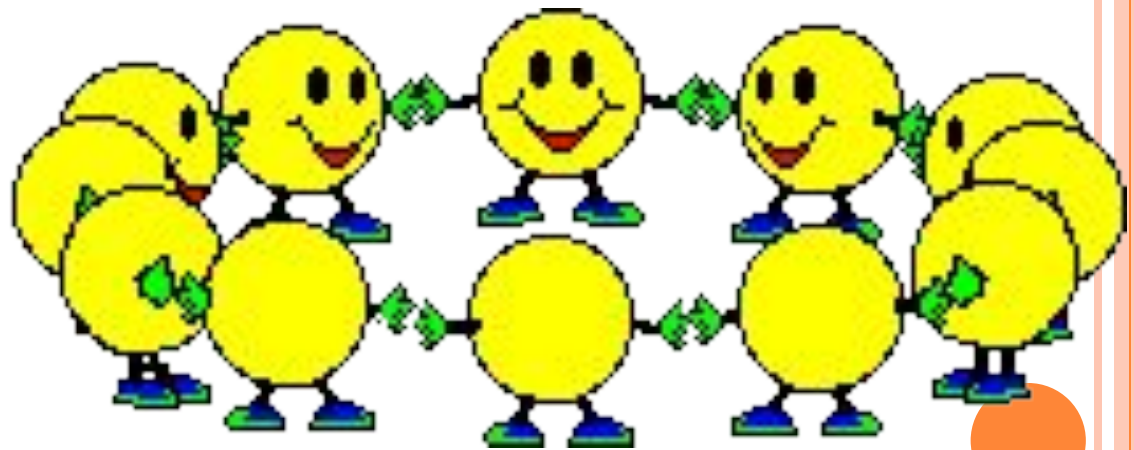
- Упражнения должны быть доступны малышам
- Не превышайте дозировку
- Включайте в комплекс знакомые и уже освоенные движения.
- Упражнения для мышц туловища выполняются медленнее, чем упражнения для рук и ног.
- Следите за правильной осанкой , дыханием детей
- Избегайте однообразных движений и особенно статистических положений.
- По мере усвоения комплекса, меняйте его на другой
- Используйте различные формы проведения гимнастики



ВАРИАНТЫ ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ.

ХОРОВОДНЫЕ ИГРЫ

- Гимнастика проводится под пение воспитателя, все движения выполняются в соответствии с текстом песни.



С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ



ИГРОВОГО ХАРАКТЕРА

3—4 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ИМИТАЦИОННОГО ХАРАКТЕРА



УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА НА ОСНОВЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР



ПРИЕМЫ РУКОВОДСТВА

Педагог

- Является участником игрового сюжета
- Следит за качеством выполнения движений
- Проявляет изобретательность, творчество



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ С ПРЕДМЕТАМИ



Музыкальное сопровождение

- повышает выразительность двигательных действий, способствует согласованию движений коллектива, увеличению амплитуды, пластичности движений.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

**Желаем
здоровья!**

