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

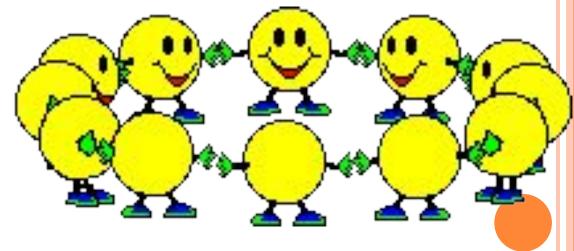
Варианты проведения утренней гимнастики.

Хороводные игры

□ Гимнастикапроводится под пение воспитателя, все движениявыполняются 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



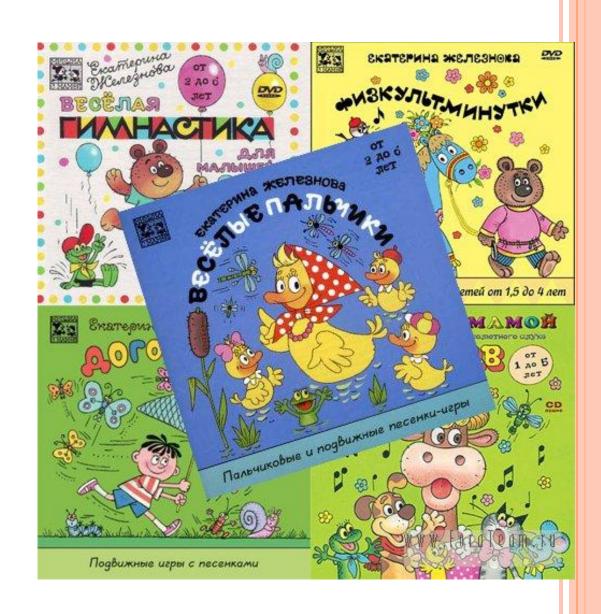
Использование упражнений с предметами





Музыкальное сопровождение

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



Спасибо за внимание!



Желаем здоровья!

