

# 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

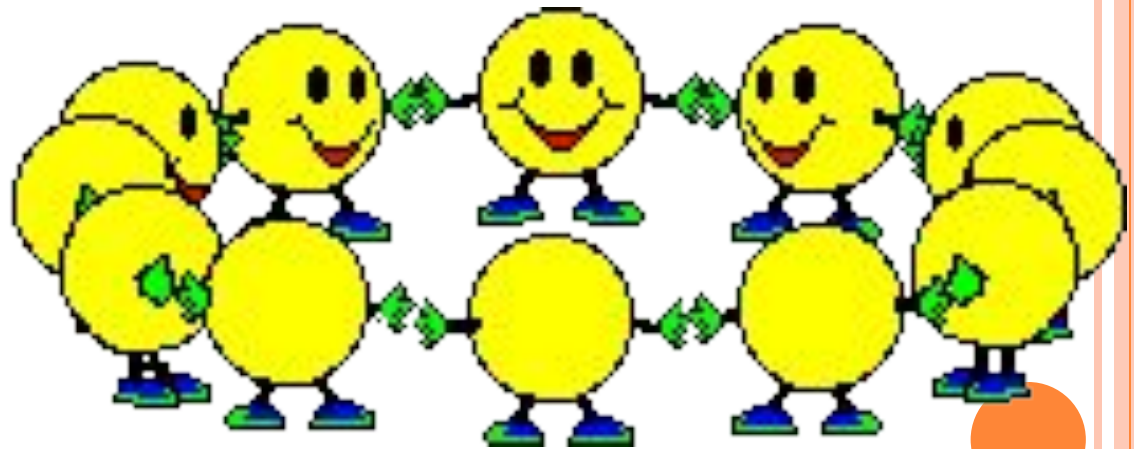
- Упражнения должны быть доступны малышам
- Не превышайте дозировку
- Включайте в комплекс знакомые и уже освоенные движения.
- Упражнения для мышц туловища выполняются медленнее, чем упражнения для рук и ног.
- Следите за правильной осанкой , дыханием детей
- Избегайте однообразных движений и особенно 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

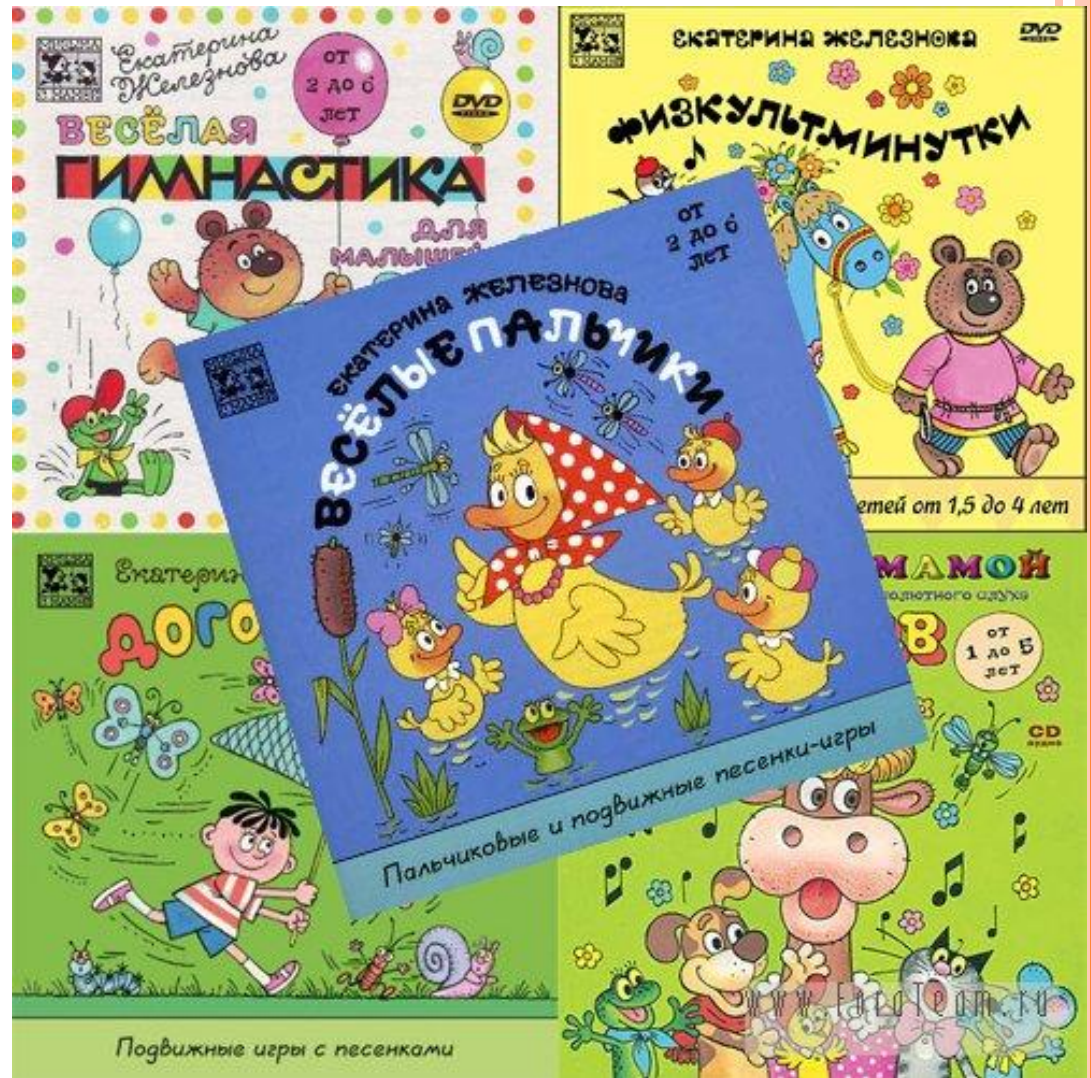


## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ С ПРЕДМЕТАМИ



# Музыкальное сопровождение

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



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

**Желаем  
здоровья!**

