

Организация утренней гимнастики в детском саду



Воспитатель Сухарева Светлана Александровна высшая
квалификационная категория

Движение составляет основу любой детской деятельности, а более всего игровой.



Физические упражнения представляют собой специально подобранные методически правильно организованные движения и сложные виды двигательной деятельности.



Посредством утренней гимнастики решаются задачи:

- ❖ «разбудить» организм ребенка,
- ❖ настроить его на действенный лад,
- ❖ стимулировать работу внутренних органов и органов чувств,
- ❖ способствовать формированию правильной осанки,
- ❖ предупреждать возникновение плоскостопия.



Утренняя гимнастика обеспечивает организованное начало дня в детском саду, дает возможность переключить внимание детей на совместные формы деятельности.



Гимнастика начинается с разминки, цель которой разогреть мышцы и суставы и подготовить тело к выполнению комплекса более сложных упражнений.



Основу утренней гимнастики составляет комплекс общеразвивающих упражнений, эффективность воздействия их достигается не столько за счет числа упражнений и количества повторений, сколько за счет качества выполнения.



В заключительной части утренней гимнастики проводится ходьба в умеренном темпе и игры малой подвижности для восстановления дыхания, включаются элементы здоровьесберегающих технологий



Утренняя гимнастика пройдет эффективней и увлекательней в сопровождении музыки, которая создает хорошее настроение и вызывает положительные эмоции, снижает психоэмоциональное напряжение



Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и действовать в нем, получает огромный заряд бодрости, хорошее настроение на весь день.



Спасибо за внимание!

