

**ОРГАНИЗАЦИЯ
УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ
ВО ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ
ГРУППЕ**

- Утренняя гимнастика является важнейшей составляющей в развитии двигательной деятельности и в формировании основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Почему часто вместо фразы “утренняя гимнастика” мы употребляем слово “зарядка”? Зарядка положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день. Наша **цель** разбудить детский организм от сна, повысить умственную и физическую работоспособность, улучшить настроение и подготовить организм к нагрузкам предстоящего дня.



Содержание и формы

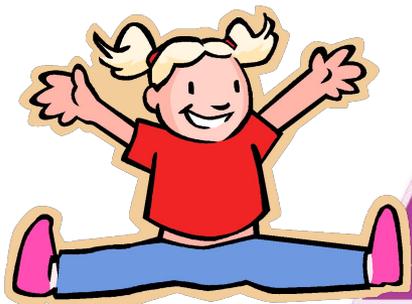
традиционные

сюжетные

**с элементами
само массажа**

**на основе основных
движений**

**на основе подвижных
игр и т.д.**



Длительность утренней гимнастики во второй младшей группе - 5-6 минут.

Комплексы состояются из 4 – 5 упражнений общеразвивающего характера.

Упражнения, включаемые, в утреннюю гимнастику для ребенка могут быть разными, но главное, чтобы они развивали организм и выполнялись в определенной последовательности.

Утреннюю гимнастику подразделяют на три части:

- 1.вводную**
- 2. основную**
- 3.заключительную**



Во вводной части дается ходьба, затем бег. Продолжительность бега увеличивается до 10 секунд, с постепенным замедлением.

Построение в круг или в свободном построении.

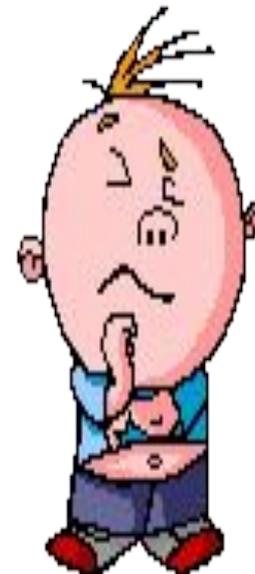
Основная часть проводится в следующей последовательности:

- 1) для мышц плечевого пояса и рук;**
- 2) для туловища;**
- 3) для плечевого пояса;**
- 4) для ног — прыжки.**

Повторение упражнений 5-6 раз.



- ⦿ В заключительной части гимнастики проводится ходьба или малоподвижная игра, хорошо знакомая детям, с очень простыми правилами и содержанием, чтобы восстановить пульс и дыхание.
- ⦿ Следить за дыханием ребенка необходимо на протяжении всей утренней гимнастики.
- ⦿ Вдох должен быть глубоким через нос, а выдох – медленным и продолжительным через рот.



УПРАЖНЕНИЕ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДЫХАНИЯ



Свободный вдох, на
выдохе произносят
«з-з-з», представьте что
пчелка села на руку,
ногу, нос.

Утренняя гимнастика пройдет эффективнее и увлекательней в сопровождении музыки. Музыка, сопровождая утреннюю гимнастику и физкультурные занятия, активизирует детей, значительно повышает качество выполняемых ими упражнений.

Но младшим дошкольникам трудно выполнять упражнения в едином темпе. Поэтому проведение утренней гимнастики под музыку возможно в том случае, если все движения хорошо усвоены детьми. Музыка создает хорошее настроение, вызывает положительные эмоции, снижает напряжен-



ЖЕЛАЮ УСПЕХОВ!

Будьте здоровы!!!

