



УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Выполнила воспитатель МАДОУ № 208

Серикова Елена Александровна

ЗНАЧЕНИЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

- Один из важнейших компонентов двигательного режима;
- направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей;
- углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ;
- воспитывает внимание, целеустремленность;
- вызывает положительные эмоции, радостные ощущения;
- Повышает жизнедеятельность организма, дает высокий оздоровительный эффект.



УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ

- Ежедневно до завтрака;
 - в течение 10-12 минут;
 - на воздухе или в помещении;
 - форточки и фрамуги остаются открытыми.
- (в зависимости от погодных условий)



СОДЕРЖАНИЕ

- Составляют упражнения, рекомендованные программой для данной возрастной группы;
- в старших группах важно требовать от детей качественного выполнения каждого упражнения;
- применяются общеразвивающие упражнения с пособиями: гантели, мячи, ленты, погремушки, веревочки, обручи, гимнастические палки и т.д.;
- упражнения проводятся из разных исходных положений – стоя на коленях, сидя, лёжа на спине и животе;
- комплекс повторяют в течение одной – двух недель в зависимости от сложности его содержания;
- необходимо музыкальное сопровождение.



УПРАЖНЕНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ



С ВЕРЕВОЧКОЙ И ЛЕНТОЙ



С ПОГРЕМУШКАМИ И ГРИБОЧКАМИ



ВАРИАНТЫ ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

□ Традиционный комплекс:

- ходьба разного вида, переходящая в бег;
- непрерывный бег в умеренном темпе (1,5-2 мин);
- разные построения;
- ОРУ (6-7 упр.);
- бег (30 сек.);
- подскоки на месте;
- ходьба с дыхательными упражнениями.

○ Игрового характера:

- 2-3 игры разной степени интенсивности;
- 5-7 упражнений имитационного характера.



ВАРИАНТЫ ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

▣ Ритмическая:

- ▣ выполняется под ритмичную, бодрую музыку в умеренном и быстром темпе;
- ▣ аэробика базовая, танцевальная, силовая, степ-аэробика.

○ С использованием полосы препятствий:

- ▣ предлагать упражнения с постепенным увеличением нагрузки;
- ▣ усложнять двигательные задания;
- ▣ включать разные виды упражнений с увеличением числа повторов и темпа движений;
- ▣ чередовать физкультурные пособия.



ВАРИАНТЫ ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

- ▣ **С включением оздоровительных пробежек:**
 - ▣ проводится на воздухе во время приема детей;
 - ▣ сначала – разминка, состоящая из 3-4 ОРУ;
 - ▣ затем – пробежка со средней скоростью на расстояние 100-200-300 м (один-два раза в чередовании с ходьбой) в зависимости от индивидуальных возможностей детей и времени года;
 - ▣ в конце – дыхательные упражнения.
- **С использованием простейших тренажеров:**
 - ▣ ОРУ с использованием простейших тренажеров (детский эспандер, гимнастический ролик и др.) и тренажеров сложного устройства («велосипед», «гребля» и др.).



**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ**

