



# 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**

