



# Утренняя гимнастика в детском саду



Подготовила: Квашникова Д.В.

Воспитатель старшей группы «А»

МБДОУ №18 «Светлячок»

Ноябрь 2015год.





# Что такое утренняя гимнастика?

- ◆ *Утренняя гимнастика – это комплекс упражнений, который настраивает, заряжает весь организм человека положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день в целом.*


## Утренняя гимнастика

### способствует:

- *устранению некоторых последствий сна (отечность, вялость, сонливость и т.д.)*
- *увеличению тонуса нервной системы ребенка;*
- *усилению работы всех органов и систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, систем желез внутренней секреции и других);*
- *оздоровлению организма в целом;*
- *развитию физических качеств и способностей детей;*
- *закреплению двигательных навыков.*

*Благодаря утренней гимнастике вы плавно одновременно быстро повысите умственную и физическую работоспособность, улучшите настроение и подготовите организм к нагрузке предстоящего дня ребенка.*





# Условия проведения утренней ГИМНАСТИКИ

- ❑ **Утренняя гимнастика должна проводиться до завтрака, в течении 10-12 минут на воздухе или в помещении ( в зависимости от экологических и погодных условий). В течении всей утренней гимнастики, проводимой в зале, форточки и фрамуги остаются открытыми, дети занимаются в облегченной одежде, если теплый пол, то можно босиком, это**






# **Продолжительность утренней гимнастики.**

*Продолжительность гимнастики зависит от возраста ребенка.*




- ❖ *в 2-3 года это всего 5 минут;*
- ❖ *3-4 года 5-7 минут;*
- ❖ *4-5 лет 6-8 минут;*
- ❖ *5-6 лет 8-10 минут;*
- ❖ *6-7 лет 11-12. То есть с взрослением ребенка время увеличивается на 2-3 минуты.*
- ❖ *Так же и увеличивается количество упражнений: от 4-5 упражнений для детей помладше; до 6-8 для детей старшего дошкольного возраста.*





# **Виды комплексов утренней ГИМНАСТИКИ.**

*Традиционный комплекс утренней гимнастики выполняется в следующей последовательности:*

- 
- 
- 
- ✓ **1. непродолжительная ходьба разного вида, постепенно переходящая в бег;**
  - ✓ **2. непрерывный бег в умеренном темпе (1,5-3 минуты);**
  - ✓ **3. разные построения;**
  - ✓ **4. упражнения общеразвивающего воздействия (5-7 упр.);**
  - ✓ **5. бег (30 сек.);**
  - ✓ **6. подскоки на месте;**
  - ✓ **7. непродолжительная ходьба с дыхательными упражнениями**



**варианты, отличающиеся от традиционного комплекса по содержанию и методике провидения:**

- 1. утренняя гимнастика игрового характера;**
- 2. утренняя гимнастика с использованием полосы препятствий;**
- 3. утренняя гимнастика с включением оздоровительных пробежек;**
- 4. утренняя гимнастика с музыкально-ритмическими движениями;**
- 5. утренняя гимнастика с использованием простейших тренажеров**

**Комплекс утренней гимнастики следует повторять в течении одной, двух недель в зависимости от сложности его содержания.**





# Утренняя гимнастика игрового характера.



**В нее могут быть включены 2-3 подвижных игры разной степени интенсивности («Парный бег», «Удочка», «Сделай фигуру») или 5-7 упражнений имитационного характера типа «снежинки кружатся», «бабочки летают», «цапля стоит на одной ноге и достает лягушку», «птичка машет крыльями» и т.д. Можно создать целый сюжет из имитационных упражнений. В конце предлагаются дыхательные упражнения.**





# Утренняя гимнастика с использованием полосы препятствий .



- **Использование полосы препятствий позволяет предлагать детям упражнения с постепенным увеличением нагрузки, усложнять двигательные задания, включать разные виды движений с увеличением числа повторов и темпа движений, чередовать физкультурные пособия. Можно создать разные полосы препятствий с использованием разнообразных модулей. Современные гимнастические модули легки, быстро собираются и разбираются. Они позволяют изобретать огромное количество полос препятствий. Например, легко составить такую полосу препятствий: пройти по кирпичикам, перешагивая и перепрыгивая через них, вбежать на наклонный мостик и спрыгнуть с него, подлезть под дуги разных размеров, прокатить цилиндр, попрыгать на батуте и т.д.**
- **В конце предлагаются дыхательные упражнения.**







## Утренняя гимнастика с включением оздоровительных пробежек.

- **Этот тип утренней гимнастики проводится обязательно на воздухе, во время приема детей (небольшими группами по 5-7 человек). Вначале детям предлагается короткая разминка, состоящая из 3-4 упражнений общеразвивающего действия. Затем дается пробежка со средней скоростью на расстояние 100-200-300м (один - два раза в чередовании с ходьбой) в зависимости от индивидуальных возможностей детей и времени года.**
- **В конце предлагаются дыхательные упражнения.**





## **Утренняя гимнастика с использованием простейших тренажеров.**



- **Использование простейших тренажеров помогает существенно оптимизировать и разнообразить физкультурно - оздоровительные занятия с детьми. Можно использовать гантели, детские экспандеры, резинки и т.д.**
- **В конце занятия предлагаются дыхательные упражнения.**





# Утренняя гимнастика с использованием музыкально-ритмических

движений .

*Поле деятельности для творчества  
движений и разнообразие музыки.*





*Утреннюю гимнастику условно делят на три части :*

*вводную, основную и заключительную*

**Каждая часть имеет свои задачи и содержание.**

**Вводная часть подготавливает организм к выполнению более сложных упражнений и начинается с различных видов ходьбы (на носочках, пятках, боком, с высоким подниманием колен) и бега с последующей ходьбой.**

**Во второй, основной части ставят задачи укрепления основных мышечных групп, формирования правильной осанки, гибкости. Упражнения выполняют в определенной последовательности.**

**Сначала упражнения для укрепления плечевого пояса и рук. Затем упражнения для мышц туловища, ног, упражнение на полу, прыжки.**

**В заключительную часть входят различные виды ходьбы, бега.**

**Закончить утреннюю гимнастику следует обязательно ходьбой с упражнением на дыхание, чтобы восстановить все системы организма.**





- ❑ Можно включить элементы здоровьесберегающих технологий, способствующие полноценному физическому развитию:

**Пальчиковые гимнастики, упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия, самомассаж.**

- ❑ Упражнения, включаемые, в утреннюю гимнастику для ребенка могут быть разными, но главное, чтобы они развивали организм и выполнялись в определенной последовательности. Еще одним из важных пунктов при выполнении гимнастики является то, что нужно не просто выполнить все упражнения, а важно следить за дыханием ребенка. Вдох должен быть глубоким через нос, а выдох – медленным и продолжительным через рот.





**Утренняя гимнастика пройдет эффективнее и увлекательней в сопровождении музыки. Музыка 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.**

