

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ДОУ

КУЗЬМИЧЁВА Д.А.

РЯЗАНЬ, 2014

НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ!

Утренняя гимнастика в детском саду имеет большое оздоровительное значение и является обязательной частью распорядка дня.

Утреннюю гимнастику в детском саду проводит воспитатель или инструктор по физической культуре. Помещение необходимо проветрить за несколько минут до прихода детей.



Вводная часть утренней гимнастики

Утренняя гимнастика начинается с построения детей, ходьбы и затем лёгкого бега



Основная часть утренней гимнастики

Ребенок учится
осознанно
выполнять
определенные
движения, повторять
действия за взрослым
в нужной
последовательности

Задачи утренней гимнастики



Какие группы мышц развивает и укрепляет гимнастика?

- ▣ Первая группа упражнений направлена на укрепление мышц плечевого пояса и рук





- ▣ Вторая группа упражнений предназначена для повышения гибкости позвоночника и укрепления мышц спины.

- ▣ Третья группа упражнений направлена на укрепление мышц брюшного пресса, развитие мышц ног и свода стопы

Заключительная часть

- Непродолжительная ходьба;
- упражнение на восстановление дыхания;
- релаксация;
- пальчиковая игра и др.

