



Методика проведения утренней гимнастики

Материал подготовили:

Панфилова И.Н.

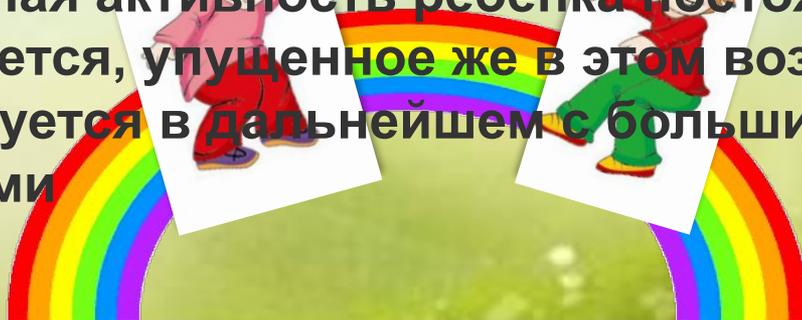
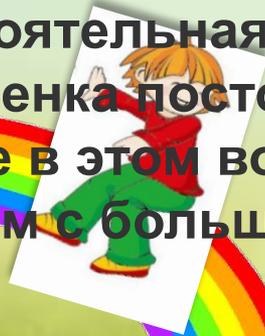
Ватчина М. А.



***Растить детей здоровыми,
сильными жизнерадостными –
задача каждого дошкольного
учреждения***

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

В первые годы жизни самостоятельная двигательная активность ребенка постоянно увеличивается, упущенное же в этом возрасте компенсируется в дальнейшем с большими трудностями



Утренняя гимнастика проводится до **завтрака.**

После ее проведения необходимо предусмотреть некоторое время для перехода детского организма с двигательной деятельности на режим пищеварения,

то есть не следует сразу после завершения занятия переходить к приему пищи, садится за стол.

Полезно после гимнастики провести водные процедуры, что будет служить закаливанию организма ребенка. В теплое время года, в хорошую погоду рекомендуется проводить утреннюю гимнастику на воздухе, что обеспечивает наилучший оздоровительный эффект.





При проведении утренней гимнастики в помещении необходимо соблюдать **гигиенические правила** – помещение должно быть хорошо проветренным, обеспечен доступ свежего воздуха, ковровое покрытие должно быть чистое. Дети занимаются **в облегченной одежде, не стесняющей движения и дыхание**. Нет смысла переодеваться в физкультурную форму, так как продолжительность гимнастики невелика. Обувь для занятий должна быть **легкой** – чешки, спортивные тапки. Допускается выполнение упражнений в носках при условии, что поверхность пола не скользкая.





Существует ряд противопоказаний для занятий гимнастикой. Если у ребенка наблюдается:

- расстройство деятельности сердечно-сосудистой системы,
- расстройство работы двигательного аппарата,
- значительная общая слабость,
— то он должен быть освобожден от утренней зарядки.



Формы проведения утренней гимнастики

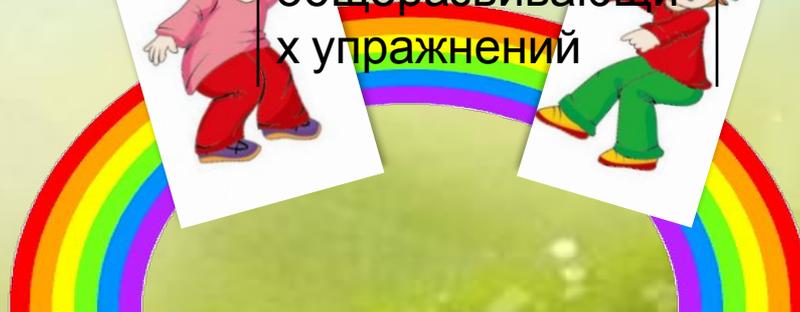


- Классическая
- Музыкально-ритмическая
- Полоса препятствий
- Имитационно-образная
- Игровая (подвижные игры, игровые упражнения)
- Игровой стретчинг
- Степ
- Гимнастика на фитболах



Основные требования к проведению классической форме проведения утренней гимнастики.

возраст	Продолжительность	Цели и задачи	Количество повторений
2 Мл.гр.	4-5 мин	4-5 общеразвивающих упражнений	4-5 раз
Ср.гр.	4-6 мин	4-6 общеразвивающих упражнений	4-6 раз
Ст.гр.	6-8 мин	6-8 общеразвивающих упражнений	6-8 раз
Под.гр.	8-10 мин	8-10 общеразвивающих упражнений	8-10 раз



Музыкально-ритмические формы



Возраст

Продолжительность

содержание

Кол-во повторений

2
мл.
гр.

1. Ходьба, бег, перестроения.
2. Комплекс музыкально-ритмических упражнений.
3. Упражнения дыхательной гимнастики.

1-1,5 мин
2-3 мин
1 мин

Ср.
Гр.

1. Ходьба, бег, перестроения.
2. Комплекс музыкально-ритмических упражнений.
3. Упражнения дыхательной гимнастики.

1,5-2,5
мин
2-3 мин
1 мин

Ст.
гр

Ходьба, бег, перестроения.
Комплекс музыкально-ритмических упражнений.
3. Упражнения дыхательной гимнастики.

2—3 мин
2-3 мин
1 мин

Под.
гр.

Ходьба, бег, перестроения.
Комплекс музыкально-ритмических упражнений.
3. Упражнения дыхательной гимнастики.

1-1,5 мин
2-3 мин
1 мин



Какой должна быть утренняя гимнастика

1. Регулярной, систематической. Оздоровительный эффект достигается с помощью систематического выполнения.

2. Умеренной. Все упражнения желательно выполнять в умеренном темпе во избежание переутомления ребенка.

3. Доступной. Упражнения должны быть простыми и знакомыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения.

4. Постепенной. Соблюдать принцип от простого к сложному.

5. Разнообразной для поддержки интереса детей.



Утренняя гимнастика состоит из 3 частей.

Вводная часть

включает в себя различные виды ходьбы и бега (иногда несложные игровые задания). Это небольшая

Основная часть

общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Заключительная часть

1. Упражнения на восстановление дыхания.
2. Пальчиковые гимнастики.
3. Упражнения для глаз.
4. Упражнения для профилактики плоскостопия, массаж, и т. д.



Последовательность выполнения упражнений

Упражнения для рук и плечевого пояса

детьми младшего возраста выполняются

из

исходного узкая стойка ноги врозь.

Упражнения для мышц туловища в младшем

возрасте выполняются из положения узкая

стойка

ноги врозь, а в старшем – стойка ноги врозь,

широкая сойка ноги врозь.

В упражнениях для ног в младшем возрасте

используется узкая стойка ноги врозь, а в

старшем – основная стойка.



**Опыт работы
инструкторов по
физической
культуре с детьми
дошкольного
возраста
показывает, что
все формы
оздоровительной
физической
культуры
положительно
вливают на
организм ребенка.**





Музыкальное сопровождение на утренней гимнастике помогает детям одновременно

начинать и своевременно заканчивать упражнение, определяет темп отдельных элементов движения, вызывает положительные эмоции и создает бодрое настроение. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с ее характером, выполнять упражнения четко, выразительно, плавно.





Гимнастика на фитболах

У дошкольников преобладает мотив **эмоциональной привлекательности**, польза от совершаемых детьми движений неизменно выше, когда они выполняют их охотно и радостно. Интерес к утренней зарядке и желание участвовать в ней обогащают детей положительными эмоциями. Фитбол-гимнастика с успехом применяется во многих странах, являясь скорее веселой игрой, чем сложным физическим упражнением.





Степ-аэробика

Степ-аэробика - ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе (можно без платформы)

Она развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие .



Игровой стретчинг

Игровой стретчинг – это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми **в игровой форме**. Другими словами - это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность.

Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть игрового стретчинга. Причем все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений.





В процессе утренней гимнастики воспитатель следит, чтобы каждое упражнение

заканчивалось хорошим выпрямлением туловища, что способствует укреплению мышц, поддерживающих прямое положение тела, а также закреплению навыка правильной осанки.



При выполнении упражнений

воспитатель закрепляет у детей навыки правильного дыхания.



В результате использования
инновационных форм
проведения утренней гимнастики
(исследования специалистов),
моторная плотность утренней
гимнастики может достигнуть 90 %.
Но необходимо всегда помнить , что
не нужно слишком усердствовать –
все-таки утренняя зарядка должна
быть положительном зарядом
бодрости на целый день.

ВСЕГО ВАМ ДОБРОГО!



ФИЗМИНУТКА «СМЕШАРИКИ И ДРУГИЕ...»















СМЕШАРИКИ













피야

피야

피야























СМЕШАРИКИ

www.smeshariki.ru





A large, colorful banner with a yellow background and a blue border. The text in the center reads "ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ — СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!". Surrounding the text are various cartoon animals: a dog, a monkey on a pommel horse, a monkey with a soccer ball, two rabbits, and a cat with a hula hoop. A butterfly is also flying above the text.

