



**Смотр-конкурс  
«Парад утренних  
гимнастик»**

**«Утренняя гимнастика»**

**Выполнила:**

**Воспитатель**

**подготовительной группы**

**Головачева Е.А.**

---

# ЦЕЛЬ:

СОЗДАНИЕ СИТУАЦИИ И РАЗВИТИЯ В  
ПРОЦЕССЕ ОРГАНИЗАЦИИ  
УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ



# ЗАДАЧИ:

---

- СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ПРОВЕДЕНИИ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКЕ ЧЕРЕЗ РАДОСТНЫЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ПОДЪЕМ «РАЗБУДИТЬ» ОРГАНИЗМ РЕБЕНКА, НАСТРОИТЬ НА ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫЙ ЛАД;
- СОГЛАСОВЫВАТЬ СВОИ ДВИЖЕНИЯ, С ДВИЖЕНИЯМИ СВЕРСТНИКОВ. ДОБИВАТЬСЯ ОТ ДЕТЕЙ ТОЧНОГО, ЭНЕРГИЧНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ;
- СОХРАНЯТЬ ДИСТАНЦИЮ ВО ВРЕМЯ ХОДЬБЫ И БЕГА. ФОРМИРОВАТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ОСАНКУ;
- ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННО РАЗВИВАТЬ ВСЕ ГРУППЫ МЫШЦ: СИЛУ ВЫНОСЛИВОСТЬ;
- ВОСПИТЫВАТЬ ИНТЕРЕС И ЖЕЛАНИЕ ЗАНИМАТЬСЯ.



# ВИДЫ УТРЕННИХ ГИМНАСТИК

- С ПРЕДМЕТАМИ (МЯЧИ, СКАКАЛКИ,  
ОБРУЧИ И Т.Д.);

- БЕЗ ПРЕДМЕТОВ.



# СТРУКТУРА УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ:



1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: ПОСТРОЕНИЕ, 2-3 ВИДА ХОДЬБЫ, 1 ВИД БЕГА, УПРАЖНЕНИЕ НА ВНИМАНИЕ (НОСИТ ИМИТАЦИОННЫЙ ХАРАКТЕР). ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ОБЫЧНОЙ ХОДЬБОЙ ПОСТРОЕНИЕМ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ОРУ;

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ. ОРУ: УПРАЖНЕНИЕ НА ДЫХАНИЕ И ДЛЯ МЫШЦ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА, УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ МЫШЦ ТУЛОВИЩА, ДЛЯ НОГ И ТУЛОВИЩА, КОМБИНИРОВАННОЕ, ПРЫЖКИ С ЧЕРЕДОВАНИЕМ ХОДЬБЫ, УПРАЖНЕНИЕ НА ДЫХАНИЕ;

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (ХОДЬБА, ХОРОВОД





# 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 УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА, РАЗВИТИЯ РАДИКАЛЬНЫХ СГЛОТ ВОД СТОПЫ.





