



« Утренняя гимнастика как залог хорошего здоровья»

Выполнила: инструктор по физической культуре Едифанова Алсу Наурузгалиевна.

Лучше средства от хвори нет –
делай зарядку до старости лет.





- Утренняя гимнастика – одно из средств оздоровления и профилактики болезней.
- Утренняя гимнастика – это комплекс упражнений, который настраивает, заряжает весь организм человека положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день в целом.

Цель:



формирование и совершенствование двигательных навыков при помощи утренней гимнастики, сохранение и укрепление здоровья ребенка, изучение и внедрение инновационных приёмов и подходов в проведении утренней гимнастики в ДОУ.

Утренняя гимнастика является неотъемлемым организующим моментом в режиме дня, приучает детей к определенной дисциплине, порядку.

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. От простого упражнения к сложному. Нагрузка увеличивается и снижается так же постепенно, чтобы привести организм в относительно спокойное состояние.

5. Разнообразной. Заменять упражнения на новые, чтобы поддерживать интерес ребенка.

Формы утренней гимнастики.

- - традиционная форма с использованием обще-развивающих упражнений;
- - обыгрывание какого-нибудь сюжета: «На прогулке», «Мы в лес ходили»,
- - игрового характера (из 3-4 подвижных игр) ;
- - с использованием элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов;
- Чаще всего в детском саду, музыкальным инструментом воспитателя, при проведении гимнастики является бубен. Он, безусловно, помогает ощущать ритм, но абсолютно не несет эмоциональной привлекательности, которая очень важна для детей дошкольного возраста.
- Для проведения гимнастики используются нетрадиционные формы физкультурно-оздоровительной работы (комплексы танцевально-ритмических движений с использованием музыкального центра). Гимнастика в форме танцевальных упражнений облегчает процесс запоминания и освоения движений, повышает эмоциональный фон, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

- – оздоровительный бег (проводится на участке в течение 3-5 минут с постепенным увеличением расстояния, интенсивности, времени) ;
- с использованием полосы препятствий (можно создавать различные полосы препятствия с использованием разнообразных модулей) ;
- с использованием простейших тренажеров: детский эспандер, гимнастический ролик и т. д.) и тренажеров сложного устройства («Велосипед», «Гребля», «Беговая дорожка», «Батут» и др.)



- К нетрадиционным формам относят и игровой стретчинг.
- Игровой стретчинг – это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

- Фитбол-гимнастика уникальна по своему воздействию на организм занимающихся. Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров. За счет механической вибрации и амортизационной функции мяча при выполнении упражнений улучшаются обмен веществ, кровообращение и микро-динамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах.



- Степ-аэробика - ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе. В зависимости от уровня сложности ее высота меняется. Она развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие и позволяет сжигать большое количество калорий.

- Гимнастика с элементами дыхательной, пальчиковой гимнастики и с упражнениями для профилактики нарушения осанки.

- При подборе использования комплексов зарядки, придерживаться основных требований:
- • В зависимости от возраста ребенка и состояния его здоровья продолжительность утренней зарядки составляет:

- 2-4 лет – до 6 минут;

- 4-5 лет - 8 минут;

- 5-6 лет - 10 минут;

- 6-7 лет - 12 минут.



- Также увеличивается количество упражнений в зависимости от возраста ребенка: от 4-5 упражнений для младшего возраста и 6-8 упражнений для старшего дошкольного возраста.

Что включает в себя комплекс упражнений для утренней гимнастики?

Вводная часть: решает психологическую задачу: организовать, активизировать внимание детей, вызвать интерес, создать бодрое настроение.



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

- Основная часть: в ней формируются двигательные навыки, развиваются физические качества.
Общеразвивающие упражнения выполняются с предметами и без предметов, с нестандартным оборудованием (сделанное своими руками: ленты, мешочки, тканевые мячи, пластиковые бутылки, и т. д.) .
- Заключительная часть: ее назначение снизить физическую нагрузку, спокойное состояние ребенка. В заключительной части проводится ходьба в умеренном темпе и игры малой подвижности для восстановления дыхания, включаются элементы здоровьесберегающих технологий, способствующие полноценному физическому развитию:
 - 1. упражнения на восстановление дыхания.
 - 2. Пальчиковые гимнастики.
 - 3. Упражнения для глаз.
 - 4. Упражнения для профилактики плоскостопия и другие.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



Будьте здоровы!