

# **УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ДЕТСКОМ САДУ**

**Составила инструктор  
по физической культуре  
ГБДОУ детского сада №4  
Нагорняк  
Ирина Николаевна**

# АННОТАЦИЯ

Презентация предназначен для воспитателей детских садов.

Цель презентации: повышение уровня знаний педагогов в области физической культуры.

Данная презентация используется в качестве наглядного дополнения к докладу на педагогическом совете.



# **ОПРЕДЕЛЕНИЕ «УТРЕННЯЯ ГИНАСТИКА» -**

Это система специально подобранных упражнений, направленных на укрепление крупных групп мышц и оздоровление организма.



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ

**ЗАДАЧИ  
УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ



# СТРУКТУРА УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

1. Построение детей
2. Различные виды ходьбы
3. Лёгкий бег
4. Ходьба
5. Перестроение
6. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)
7. Подскоки или бег или подвижная игра
8. Спокойная ходьба



# ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ включают:

## 1. Упражнения для плечевого пояса и рук



## 2. Упражнения для мышц туловища (наклоны, повороты)



### 3. Упражнения для мышц ног



# МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

<b>ВОЗРАСТ (лет)</b>	<b>ДЛИТЕЛЬНОСТЬ (мин.)</b>	<b>КОЛИЧЕСТВО ОРУ</b>	<b>ПОВТОРЕНИЕ (раз)</b>
3-4	5-6	4-5	4-5
4-5	6-8	4-5	4-6
5-6	8-10	5-6	5-6
6-7	10-12	5-6	6-8

# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА СПОСОБСТВУЕТ:

- \* Увеличению тонуса нервной системы
- \* Усилению работы всех органов и систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, систем желез внутренней секреции и других)
- \* Оздоровлению организма в целом
- \* Развитию физических качеств и способностей
- \* Закреплению двигательных умений и навыков



# ПРИМЕРЫ КОМПЛЕКСОВ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ПО ВОЗРАСТАМ:

3-4 года

<http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/utrennyaya-gimnastika-v-detskom-sadu-2-3-let-kartochki>

4-5 лет

<http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/utrennyaya-gimnastika-v-sredney-gruppe-1>

5-6 лет

<http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/utrennyaya-gimnastika-v-detskom-sadu-5-6-let-kartochki>

6-7 лет

<http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/utrennyaya-gimnastika-v-detskom-sadu-6-7-let-kartochki>

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

