

# «УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ДОУ»



Подготовила инструктор по физкультуре Девишева Т. В.  
МБДОУ д/с №32 г. Красногорск.

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



# 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.



Утренняя гимнастика пройдет эффективнее и увлекательней в сопровождении музыки. Музыка создает хорошее настроение и вызывает положительные эмоции, снижает психоэмоциональное напряжение.



# ПРИ ПОДБОРЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЛЕКСОВ ЗАРЯДКИ, НЕОБХОДИМО ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ОСНОВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ:

1. В зависимости от возраста ребенка и состояния его здоровья продолжительность утренней зарядки составляет:

4-5 лет - 6-8 минут;

5-6 лет - 8-10 минут;

6-7 лет - 10-12 минут.

Также увеличивается количество упражнений в зависимости от возраста ребенка:

- от 4-5 упражнений для младшего возраста;
- 6-8 упражнений для старшего дошкольного возраста.

2. Ребенок должен выполнять все упражнения четко и энергично, сохраняя правильное положение туловища, особенно следить за своей осанкой.

# *Утренняя гимнастика*

проводится с детьми ежедневно в утренний отрезок времени

Комплекс утренней гимнастики состоит из трех частей: вводной, основной, заключительной.

## *Вводная часть*

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

## Основная часть

общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Данные упражнения способствуют оздоровлению организма, развивают силу мышц, подвижность суставов, формируют правильную осанку и умение ориентироваться в пространстве.

При выполнении гимнастических упражнений необходимо соблюдать и чередовать исходные положения (стоя, сидя, лежа на спине, на животе), так как статистическая поза отрицательно сказывается на осанке в целом и на формировании свода стопы ребенка.



## *В заключительной части*

утренней гимнастики 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. Пальчиковая гимнастика.
3. Упражнения для глаз.
4. Упражнения для профилактики плоскостопия, массаж, самомассаж и другие.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



Будьте здоровы!!!

