

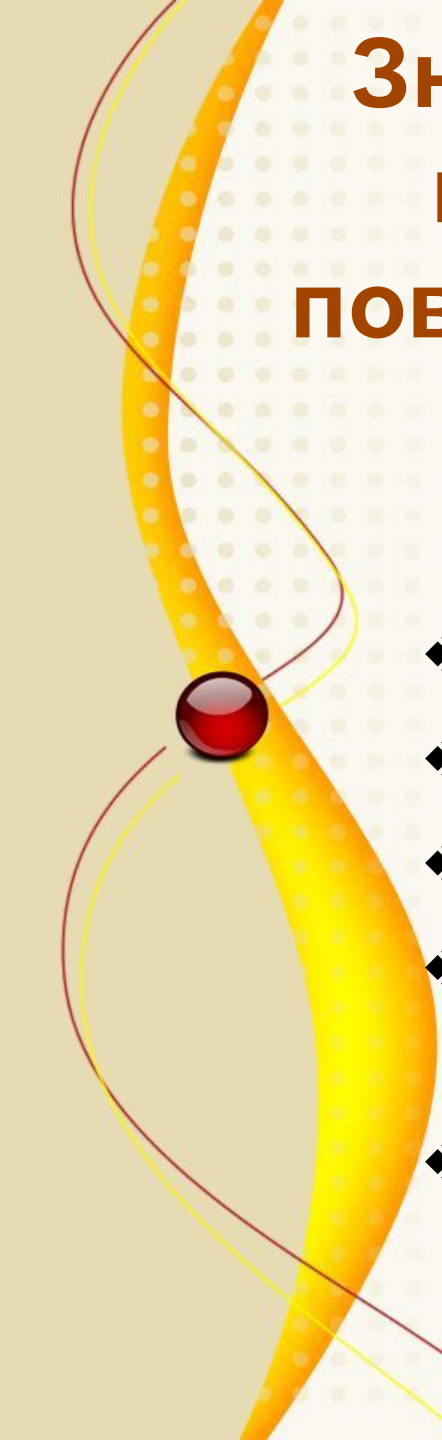
Утренняя гимнастика



Основная задача утренней гимнастики

- ❖ перевести ребенка в бодрое состояние;
- ❖ активизировать и содействовать переходу к более интенсивной деятельности;
- ❖ воспитание потребности перехода от сна к бодрствованию через движения;
- ❖ воспитывать привычку к здоровому образу жизни





Значение утренней гимнастики прежде всего определяется повышением жизнедеятельности всего организма

Работа мышечной системы активизирует:

- ❖ сердечно – сосудистую систему;
- ❖ дыхательную систему;
- ❖ растормаживает нервную систему;
- ❖ создаёт условия для хорошей умственной работоспособности;
- ❖ создаёт условия для перехода к деятельному состоянию всего организма.

В структуру утренней ГИМНАСТИКИ ВХОДЯТ:

- ❖ разминка;
- ❖ оздоровительный бег;
- ❖ комплекс общеразвивающих упражнений;
- ❖ подвижные, малоподвижные игры;
- ❖ дыхательные и коррекционные упражнения;
- ❖ расслабление.



Формы проведения утренней гимнастики:

- ❖ традиционная форма;
- ❖ обыгрывание какого-нибудь сюжета;
- ❖ игрового характера;
- ❖ с использованием элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов;
- ❖ оздоровительный бег;
- ❖ полосы препятствий;
- ❖ с использованием простейших тренажеров и тренажеров сложного устройства.



Место проведения утренней гимнастики

Музыкальный зал



Утренняя гимнастика состоит из трех компонентов:

- ◆ Вводная часть
- ◆ Основная часть
- ◆ Заключительная часть



Подбор общеразвивающих упражнений

- ❖ упражнения должны быть для всех групп мышц;
- ❖ из разных исходных положений;
- ❖ разной интенсивности, темпа;
- ❖ с различными пособиями;
- ❖ ритмично-музыкальным сопровождением.



**Главное, чтобы дети
были здоровы, бодры,
веселы и занимались с
удовольствием!**

