

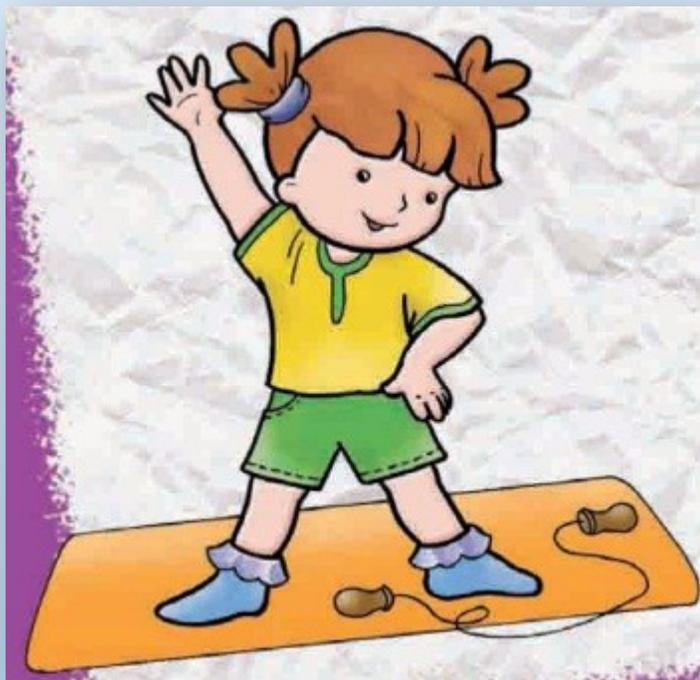


Утренняя гимнастика в детском саду

Подготовила: инструктор по
физической культуре

Матросова Марина
Владимировна

Основу в формировании
здорового образа жизни
ребёнка закладывает
правильно подобранная
и увлекательная
утренняя гимнастика.



Цель:

- Решение оздоровительных задач
- Формирование и совершенствование двигательных навыков при помощи утренней гимнастики,
- Сохранение и укрепление здоровья ребенка

Задачи:

1. Оздоровительные.

- Укреплению костно-мышечного аппарата, развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системы, оно создает бодрое, жизнерадостное настроение.

2. Образовательные.

- Закрепление двигательных навыков и умений.
- Развитие физических качеств

3. Воспитательные

- Воспитывают привычку к ежедневным занятиям физических упражнений
- Формирование правильной осанки



В процессе утренней гимнастики необходимо обеспечить правильную физическую, психическую и эмоциональную нагрузку.

Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время в гигиенической обстановке, правильно подобранные комплексы физических упражнений

- укрепляют нервную систему детей после сна,
- активизируют деятельность всех внутренних органов и систем,
- повышают физиологические процессы обмена,
- увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы.
- Поток импульсов, идущих в головной мозг от всех рецепторов – зрительного, слухового, опорно-двигательного, кожного, повышает жизнедеятельность организма в целом.

Утренняя гимнастика в младшем дошкольном возрасте

Впервые утренняя гимнастика включается в режим дня в первой младшей группе.

Основная задача утренней гимнастики – увеличить режим двигательной активности, обогатить двигательный опыт детей и закрепить упражнения на основные группы мышц. Проводиться со всеми детьми.

Продолжительность гимнастики - от 4 до 5 минут.



Утренняя гимнастика в данном возрасте, помимо основной задачи, обеспечивает организованное начало дня в детском саду, дает возможность переключить внимание детей на совместные формы деятельности.

Содержание утренней гимнастики в младшей группе

СОДЕРЖАНИЕ

- **Ходьба и бег (10-20 с).**
- **Построение в круг.**
- **3-4 общеразвивающих упражнений с использованием игрушек (по 4-5 р.)**
- **Бег, подвижная игра (2 р. по 15-20 с).**
- **Спокойная ходьба на месте или с продвижением вперед.**

- ❑ В начале года лучше применять построение в рассыпную, так как дети еще плохо ориентируются и на организованное в определенную форму построение уходит слишком много времени.
- ❑ Общеразвивающие упражнения выполняются в кругу или в рассыпную. Набор упражнений : для мышц рук; для мышц спины; для мышц брюшного пресса; для мышц ног,
- ❑ Почти все они носят имитационный характер и проводятся в игровой форме.
- ❑ Во второй половине года могут быть использованы для общеразвивающих упражнений мелкие предметы: погремушки, флажки, кубики.
- ❑ Из упражнений в названной последовательности составляется примерно 10-12 комплексов, которые выполняются в течение всего года.

Чтобы движение приобрело размеренный, ритмичный характер, необходимо многократное повторение. Поэтому новые комплексы упражнений составляются на основе уже хорошо освоенных детьми движений.

Для поддержания интереса детей к зарядке можно использовать бубен, музыкальное сопровождение, различные зрительные ориентиры — забавные коврики, обручи («домики»), а так же раздаточный материал — погремушки, кубики и т.п.

Не рекомендуется вводить упражнения с палками, обручами, так как малышам тяжело удерживать эти предметы



Утренняя гимнастика во второй младшей группе

Утренняя гимнастика выполняет свое основное оздоровительное назначение, способствует формированию двигательных навыков и проводится всегда в одно и то же время, до завтрака.

На основе словесного описания ребенок уже может создать образ, воспроизвести его в игре, рисунке, движении.

Все упражнения выполняются вместе с детьми. При проведении ходьбы имитация «лошадки», «цапли». Упражнения носят имитационный характер:

«Прыгаем как зайчики». Длительность утренней гимнастики — 5-6 минут, которые носят подражательный характер и выполняются с предметами или без их.

Продолжительность бега — 20 секунд 2 раза.

Ходьба – 2-3 вида по 10 сек.

Комплексы состоят из 3-4 упражнений.

Упражнения повторяются 5 раз.



Для создания у ребят
положительного отношения к
занятиям физкультурой
гимнастика проводится в игровой
форме: дети с удовольствием
имитируют голоса и движения
животных, изображают различные
предметы

(часы, мыльный пузырь и т.п.)

Желательно дать каждому
движению образное название,
подобрать соответствующие слова
для тренировки речевого выдоха.

Упражнения с детьми
выполняются все с начала до
конца.

Объяснения и указания даются в
процессе выполнения
упражнений.



Утренняя гимнастика в средней группе

Возрастает роль утренней гимнастики в активизации функциональной деятельности организма ребенка.

Утренняя гимнастика проводится в хорошем, бодром темпе, без длительных пауз между упражнениями.

Продолжительность – 6-8 мин.

Объяснения воспитателя – краткие и четкие.

Для выполнения общеразвивающих упражнений в начале года дети чаще всего становятся в круг. Во вторую половину года используется и построение в шеренгах.

СОДЕРЖАНИЕ

- Ходьба , легкий бег, ходьба
- Построение
- 4-5 упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и рук, шеи, ног, живота и спины (по 4-6 р.)
- Ходьба, быстрый бег,
- Подскоки на месте или игра (в высоком темпе)
- Дыхательные упражнения для восстановления дыхания.



Помимо мелких предметов для упражнений применяются кубы средних размеров, кегли, мячи.

Утренняя гимнастика в старшей группе

Продолжительность - 8-10 мин.

Количество упражнений – 5-6 .

Количество повторов упражнений – 5-8 р.

Построение – в шеренгах.

Атрибуты: палки, обручи, скакалки.



Используется ходьба со сменой темпа, направления, на носках, пятках, наружных сторонах стопы, высоко поднимая колени, «гусиным» шагом, с перешагиванием через препятствия и др., упражнения на внимание.

Все эти упражнения проводятся в разных построениях. Они недлительны и переходят в легкий бег длительностью 25-30 секунд. Бег снова переходит в спокойную ходьбу. И

производится перестроение к общеразвивающим упражнениям на основные группы мышц. Заканчивается утренняя гимнастика ходьбой.

Основная особенность утренней гимнастики в старших группах – ответственное отношение детей к ее выполнению.

Воспитатель поясняет детям назначение утренней гимнастики, раскрывает ее роль в физическом развитии, приобретение силы, ловкости, формировании хорошего телосложения, красивой походки и т. д.



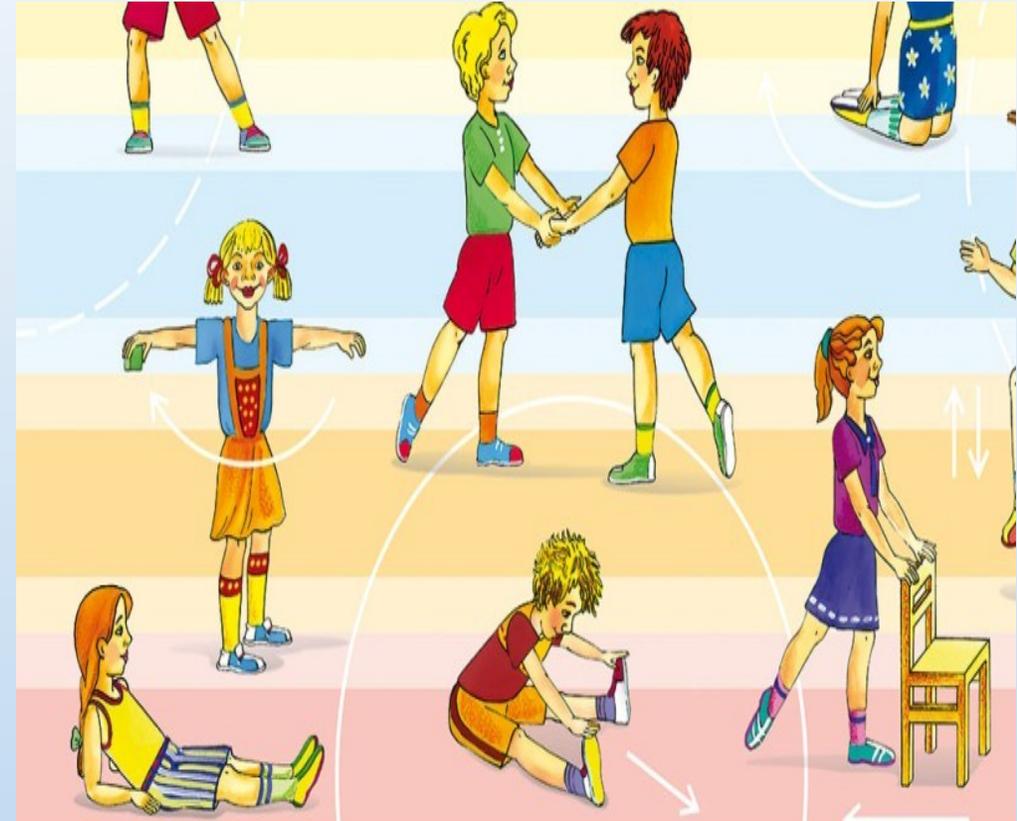
Утренняя гимнастика в подготовительной к школе группе

Ежедневно до завтрака в течение 10-12 минут с детьми проводится утренняя гимнастика, в которую входят упражнения на формирование осанки, повышение функционально уровня работы важных систем организма, развития физических качеств, формирование двигательных навыков и с целью создания у детей с начала дня радостного, бодрого настроения, организованной, спокойной обстановки в коллективе. Эти особенности утренней гимнастики определяют ее содержание и методику проведения.

Пояснения упражнения сочетается с показом лишь в первые дни освоения комплекса. Причем к показу воспитатель широко привлекает детей, хорошо владеющих движением.

**Продолжительность утренней гимнастики – 10 – 12 мин.
Продолжительность бега – 30-40 с.
Количество общеразвивающих упражнений – 8-10.
Количество повторов – 6-10 р.**

Утренняя гимнастика в подготовительной к школе группе



Комплексы утренней гимнастики также проводятся с различными атрибутами, но в этом возрасте дети самостоятельно берут флажки, кубики, скакалки, мячи, а по окончании упражнений кладут их на место.



Проведение основных движений под музыку возможно во всех возрастных группах детского сада.

По сравнению с предыдущими возрастными группами детям седьмого года жизни на утренней гимнастике дается значительная физиологическая нагрузка: в основной части дети выполняют шесть общеразвивающих упражнений (каждое из них повторяется примерно 8 раз), некоторые из основных видов движений (упражнения у гимнастической скамейки, разного типа подскоки, перепрыгивания, бег); в водную часть, кроме ходьбы, включают бег.

Большое место отводится подводящим упражнениям, повышаются требования к интенсивности, качеству, точности выполнения движений. Этому способствуют различные пособия (палки, обручи, мячи, кубики, кегли, шнуры).

ПАМЯТКА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Группа	Длительность	Действия педагога	Ходьба в чередовании с бегом	Строевые упражнения	Прыжки, подскоки	Количество ОРУ	Количество повторов ОРУ
1-я мл. группа	4-5 мин.	Воспитатель выполняет упражнения вместе с детьми	10-20 с	1-я половина года врассыпную, стайкой; 2-я половина года в колонну по одному, шеренгу	2 раза по 8-10 подскоков	3-4	4-5 раз
2-я мл. группа	5-6 мин.		10-20 с	В круг, врассыпную.	2 раза по 10-15 подскоков	4	4-5 раз
Средняя группа	6-8 мин.	Называет упражнение, кратко объясняет его (если нужно показывает), дает команду для И.п. и выполнения.	20-25 с	В колонну по три, по четыре.	1-2 раза по 15-20 подскоков	4-5	5-6 раз
Старшая группа	8-10 мин.	Называет упражнение, но иногда выполняет вместе с детьми	25-30 с	Повороты направо, налево, кругом.	1-2 раза по 20-30 подскоков	5-6	6-8 раз
Подготовительная группа	10-12 мин.		30-40 сек.		1-2 раза по 30 подскоков	6-8	8-10 раз

СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!

