

Методика проведения утренней гимнастики



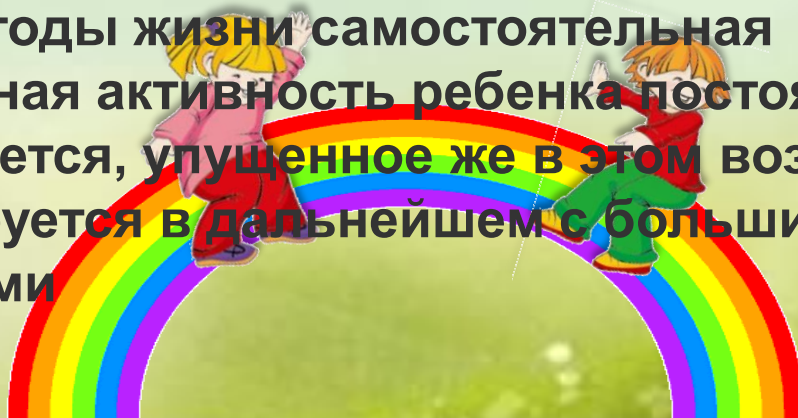
Материал подготовили:
Панфилова И.И.



**Растить детей здоровыми,
сильными жизнерадостными –
задача каждого дошкольного
учреждения**

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

В первые годы жизни самостоятельная двигательная активность ребенка постоянно увеличивается, упущенное же в этом возрасте компенсируется в дальнейшем с большими трудностями



Утренняя гимнастика проводится до **завтрака.**

После ее проведения необходимо предусмотреть некоторое время для перехода детского организма с двигательной деятельности на режим пищеварения,

то есть не следует сразу после завершения занятия переходить к приему пищи, садится за стол.

Полезно после гимнастики провести водные процедуры, что будет служить закаливанию организма ребенка. В теплое время года, в хорошую погоду рекомендуется проводить утреннюю гимнастику на воздухе, что обеспечивает наилучший оздоровительный эффект.



При проведении утренней гимнастики в помещении необходимо соблюдать **гигиенические правила** – помещение должно быть хорошо проветренным, обеспечен доступ свежего воздуха, ковровое покрытие должно быть чистое. Дети занимаются **в облегченной одежде, не стесняющей движения и дыхание**. Нет смысла переодеваться в физкультурную форму, так как продолжительность гимнастики невелика. Обувь для занятий должна быть **легкой** – чешки, спортивные тапки. Допускается выполнение упражнений в носках при условии, что поверхность пола не скользкая.





Существует ряд противопоказаний для занятий гимнастикой. Если у ребенка наблюдается:

- расстройство деятельности сердечно-сосудистой системы,
- расстройство работы двигательного аппарата,
- значительная общая слабость,
— то он должен быть освобожден от утренней зарядки.



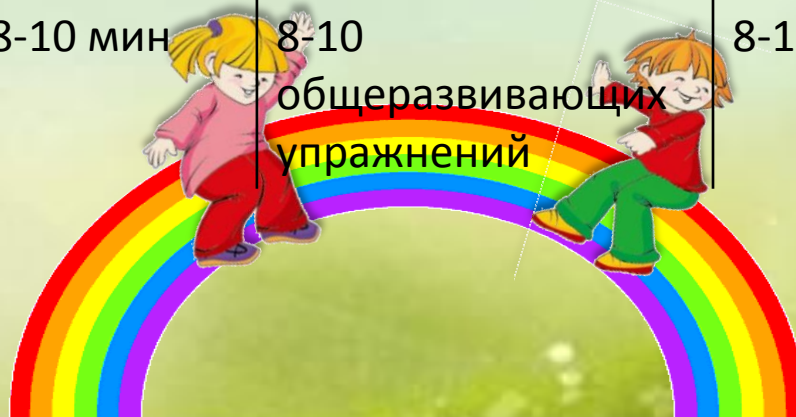
Формы проведения утренней гимнастики

- Классическая
- Музыкально-ритмическая
- Полоса препятствий
- Имитационно-образная
- Игровая (подвижные игры, игровые упражнения)
- Игровой стретчинг
- Степ
- Гимнастика на фитболах



Основные требования к проведению классической форме проведения утренней гимнастики.

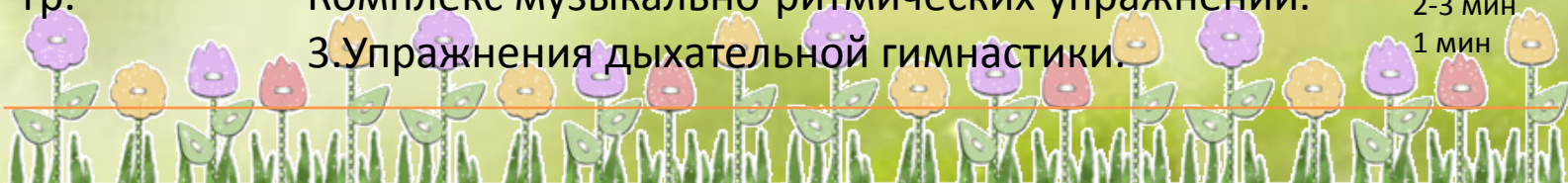
возраст	Продолжительность	содержание	Количество повторений
2 Мл.гр.	4-5 мин	4-5 общеразвивающих упражнений	4-5 раз
Ср.гр.	4-6 мин	4-6 общеразвивающих упражнений	4-6 раз
Ст.гр.	6-8 мин	6-8 общеразвивающих упражнений	6-8 раз
Под.гр.	8-10 мин	8-10 общеразвивающих упражнений	8-10 раз



Музыкально-ритмические формы



Возраст	Продолжительность	содержание	Кол-во повторений
2 мл.г р.		1.Ходьба, бег, перестроения. 2.Комплекс музыкально-ритмических упражнений. 3.Упражнения дыхательной гимнастики.	1-1,5 мин 2-3 мин 1 мин
Ср. Гр.		1.Ходьба, бег, перестроения. 2.Комплекс музыкально-ритмических упражнений. 3.Упражнения дыхательной гимнастики.	1,5-2,5 мин 2-3 мин 1 мин
Ст.гр		Ходьба, бег, перестроения. Комплекс музыкально-ритмических упражнений. 3.Упражнения дыхательной гимнастики.	2—3мин 2-3 мин 1 мин
Под. гр.		Ходьба, бег, перестроения. Комплекс музыкально-ритмических упражнений. 3.Упражнения дыхательной гимнастики.	1-1,5 мин 2-3 мин 1 мин



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. Соблюдать принцип от простого к сложному.

5. Разнообразной для поддержки интереса детей.



Утренняя гимнастика состоит из 3 частей.

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.

Заключительная часть

1. Упражнения на восстановление дыхания.
2. Пальчиковые гимнастики.
3. Упражнения для глаз.
4. Упражнения для профилактики плоскостопия, массаж, и т. д.



Последовательность выполнения упражнений

Упражнения для рук и плечевого пояса

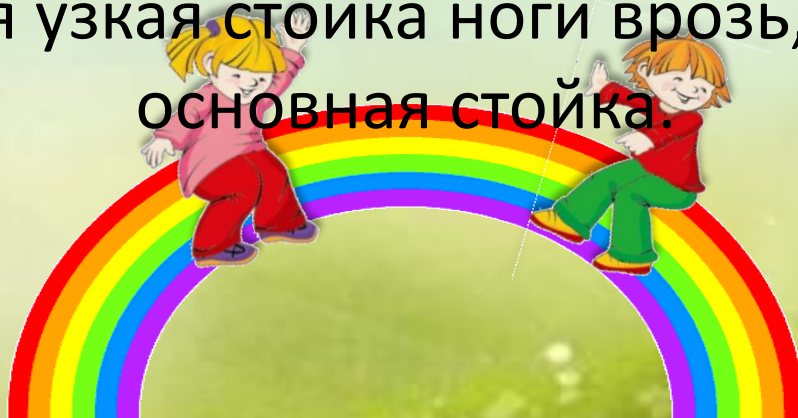
детьми младшего возраста выполняются из исходного узкая стойка ноги врозь.

Упражнения для мышц туловища

в младшем возрасте выполняются из положения узкая стойка ноги врозь, а в старшем – стойка ноги врозь, широкая сойка ноги врозь.

В упражнениях для ног

в младшем возрасте используется узкая стойка ноги врозь, а в старшем – основная стойка.



**Опыт работы
инструкторов по
физической культуре
с детьми
дошкольного
возраста показывает,
что все формы
оздоровительной
физической культуры
положительно
влияют на организм
ребенка.**



Музыкальное сопровождение на утренней гимнастике помогает детям одновременно начинать и своевременно заканчивать упражнение, определяет темп отдельных элементов движения, вызывает положительные эмоции и создает бодрое настроение. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с ее характером, выполнять упражнения четко, выразительно, плавно.





Гимнастика на фитболах

У дошкольников преобладает мотив **эмоциональной привлекательности**, польза от совершаемых детьми движений неизменно выше, когда они выполняют их охотно и радостно.



Интерес к утренней зарядке и желание участвовать в ней обогащают детей положительными эмоциями. Фитбол-гимнастика с успехом применяется во многих странах, являясь скорее веселой игрой, чем сложным физическим упражнением.





Степ-аэробика

Степ-аэробика - ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе (можно без платформы)

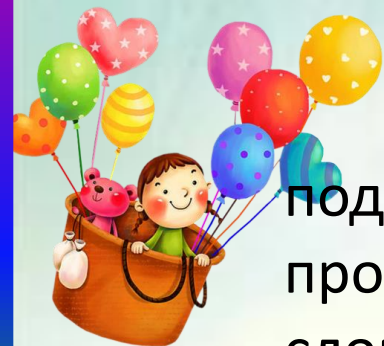
Она развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие .



Игровой стретчинг

Игровой стретчинг – это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми **в игровой форме**. Другими словами - это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность.

Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть игрового стретчинга. Причем все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений.





В процессе утренней гимнастики воспитатель следит, чтобы каждое упражнение заканчивалось хорошим выпрямлением туловища, что способствует укреплению мышц, поддерживающих прямое положение тела, а также закреплению навыка правильной осанки.



При выполнении упражнений воспитатель закрепляет у детей навыки правильного дыхания.



В результате использования
инновационных форм
проведения утренней гимнастики
(исследования специалистов), моторная
плотность утренней гимнастики может
достигнуть 90 %.

Но необходимо всегда помнить , что не
нужно слишком усердствовать –все-таки
утренняя зарядка должна быть
положительном зарядом бодрости на
целый день.

ВСЕГО ВАМ ДОБРОГО!



ФИЗМИНУТКА «СМЕШАРИКИ И ДРУГИЕ...»















МЕШАРИКИ







СМЕШАРКИ

www.smesharki.ru

© 2010 Смешарики. Все права защищены.







피야

피야

피야

























**ЗДОРОВЬЕ
В ПОРЯДКЕ —**



СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!

