Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 166

Утренняя гимнастика в детском саду

Подготовила:
Инструктор по физической культуре
Круглова Валентина Геннадьевна

Что же такое утренняя гимнастика?

- Это комплекс специально подобранных упражнений, нацеленных настроить и зарядить человека на весь предстоящий день.

Цель и задачи утренней гимнастики

Цель:

- Формирование и совершенствование двигательных навыков;

Задачи:

- Оздоровительные:
  сохранить и укрепить здоровья ребенка;
  разбудить организм.
- Образовательные
  создать условия для развития физических качеств у дошкольников.
- Развивающие:
  развивать организованность и дисциплинированность;
- Воспитательные:
  воспитывать у детей взаимопомощь, организованность, самостоятельность.

Условия проведения утренней гимнастики

Формы утренней гимнастики

Традиционная форма (с использованием ОРУ);

Игровая форма (3-4 подвижных игр);

С использованием полосы препятствий;

С включением оздоровительных пробежек;

С использованием элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений.

Основные требования к подбору комплексов

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

- Младшая группа (3-4 года) - 4-6 минут
- Средняя группа (4-5 лет) - 6-8 минут
- Старшая группа (5-6 лет) - 8-10 минут
- Подготовительная группа (6-7 лет) - 10-12 минут

Также увеличивается количество упражнений в зависимости от возраста ребенка:

- Младшая группа - 3-4
- Средняя группа - 4-5
- Старшая группа - 5-6
- Подготовительная группа - 6-8

Один комплекс утренней гимнастики используется в течение одной - двух недель, в зависимости от сложности и возраста детей.

Структура утренней гимнастики

Как любое физкультурное мероприятие, утренняя зарядка начинается с разминки и заканчивается восстановительными упражнениями. Поскольку утренняя гимнастика не продолжительна, физические нагрузки в ней не велики

Утренняя гимнастика состоит из трех частей, каждая имеет свою задачу.

Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть

Вводная часть

- Задачи:
  1. Организовать внимание детей;
  2. Обучать согласованным действиям;
  3. Подготовить организм к выполнению более сложных упражнений.
- В нее включают:
  1. Построения (колонна, шеренга, круг)
  2. Строевые упражнения (повороты и полуповороты налево, направо, кругом)
  3. Перестроения (из одной колонны в две и обратно, в круг, смыкание и размыкание)
  4. Разные виды ходьба, бега и прыжков

Основная часть

- Задачи:
  1. Укрепить основные мышечные группы организма;
  2. Формировать правильную осанку.
- Содержание:
  1. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.
- ОРУ для утренней гимнастики побираются в следующей последовательности:
  1. Упражнения для мышц рук и плечевого сустава;
  2. Упражнения, укрепляющие мышцы туловища и ног.

Заключительная часть

- Задачи:
  1. Восстановить сердечный и дыхательной ритм;
  2. Успокоить организм после физической нагрузки.
- В нее включают:
  1. Разные виды ходьбы;
  2. Малоподвижные игры;
  3. Хороводы;
  4. Дыхательные упражнения.

Спасибо за внимание!