На зарядку становись!

Утренняя гимнастика в детском саду имеет большое оздоровительное значение и является обязательной частью распорядка дня.

Утреннюю гимнастику в детском саду проводит либо воспитатель, либо преподаватель физической культуры. Помещение, где проводится утренняя гимнастика необходимо проветрить за несколько минут до прихода детей.

Подбирая комплекс упражнений, не забывайте, что Вам нужно заинтересовать сразу достаточно большое количества детей.

Вводная часть утренней гимнастики

Утренняя гимнастика в детском саду начинается с построения детей.

Начинаются упражнения с выполнения ходьбы и затем лёгкого бега.

Очень полезны в этот момент упражнения на реакцию: например дети отвечают хлопком руками на хлопок воспитателя, при этом не прекращая ходьбы.

Старайтесь объяснять упражнения кратко и понятно. Заранее продумайте объяснение и показ упражнения.

Основная часть утренней гимнастики

Ребенок учится осознанно выполнять определенные движения, повторять действия за взрослым в нужной последовательности

Задачи утренней гимнастики

В процессе выполнения общеразвивающих упражнений развиваются быстрота реакции, координация, умение распределять внимание.

Какие группы мышц развивает и укрепляет гимнастика?

- Первая группа упражнений направлена на укрепление мышц плечевого пояса и рук.
- Эти упражнения:
- · способствуют выпрямлению позвоночника;
- · укрепляют грудную клетку и всю дыхательную мускулатуру;
- · формируют правильную осанку.
- Чтобы дыхание было свободным, детей приучают как следует выпрямлять руки и поднимать их как можно выше.

Вторая группа упражнений предназначается для повышения гибкости позвоночника и укрепления мышц спины.

При выполнении этих упражнений нужно четко соблюдать правильное исходное положение: если ребенок сидит, выпрямив или скрестив ноги, то ноги должны быть зафиксированы (неподвижны). Взрослый обращает внимание детей на то, чтобы при выполнении упражнений (особенно наклонов) колени не сгибались.

- Третья группа упражнений направлена на укрепление мышц брюшного пресса, развитие мышц ног и свода стопы

. При выполнении этой группы упражнений дети должны стараться держать спину прямо, выполняя прыжки, отрывать пятки от пола, сгибать ноги в коленях.

Заключительная часть

Существует несколько вариантов заключительной части утренней гимнастики:

- Непродолжительная ходьба;
- - упражнение на восстановление дыхания;
- - релаксация;
- - пальчиковая игра и др.

- Благодарю за внимание!