

*Утро в детском саду  
«Солнышко»  
подготовительная группа  
«Пчелки»*

- Укрепление организма детей и своевременное развитие движений – основная задача физического воспитания в дошкольных учреждениях.
- Растущему организму необходимо много движений. Чем больше ребенок двигается, бегают, играет, тем лучше он развивается.
- Каждый новый день в детском саду начинается с утренней гимнастики, она включает различные виды физических упражнений. Среди физических упражнений большое место занимают основные виды движения: ходьба, бег, прыжки. Применяются строевые упражнения – различные построения и перестроения, общеразвивающие упражнения, которые укрепляют крупные группы мышц плечевого пояса, рук, туловища, ног.
- Утренняя гимнастика имеет большое оздоровительное и воспитательное значение.
- Утренняя гимнастика – это комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, «зарядить» организм ребенка на весь предстоящий день. Оздоровительное и воспитательное значение утренней гимнастики приобретает в том случае, если она проводится систематически.
- Оздоровительное значение утренней гимнастики заключается в воздействии упражнений на физическое развитие детского организма с учетом анатомо – физиологических и психических особенностей детей.
- У детей дошкольного возраста еще довольно слабая костно – мышечная система, не закончено формирование естественных изгибов позвоночника, недостаточно развита сердечно – сосудистая система. Дыхание поверхностное, учащенное, несовершенна центральная нервная система: процессы возбуждения преобладают над торможением. Систематическое проведение утренней гимнастики укрепляет костно – мышечную систему, правильную форму приобретает стопа, воспитывается навык правильной осанки, а хорошая осанка способствует нормальному функционированию всех внутренних органов. Правильно подобранные движения укрепляют сердечную мышцу, деятельность кровеносной системы, увеличивают емкость легких, уравновешивают процессы возбуждения и торможения.



.

- Утренняя гимнастика проводится со всеми детьми перед завтраком, и ей, как правило, предшествует самая разнообразная деятельность детей. И она переключает внимание детей на активную совместную деятельность.
- В старших группах утреннюю гимнастику проводят в спортивных костюмах (футболка, шорты). Которые также предназначены для физкультурных занятий. Воспитателю следует также обратить внимание и на свой костюм.
- Утренняя гимнастика в детских садах проводится с физкультурными пособиями, которые повышают интерес, улучшают качество движений, кроме того, умение выполнять упражнения с физкультурными пособиями помогает детям быстрее и легче освоиться на физкультурных занятиях.
- Воспитатель, подбирая упражнения для утренней гимнастики, должен следить за правильным их распределением, постепенным повышением и снижением физической, психической и эмоциональной нагрузки.
- Физическая нагрузка – это нагрузка на мышцы, органы кровообращения, дыхания и т.д.
- Психическая нагрузка. Разучивание новых упражнений требует от детей напряженного внимания.
- Эмоциональная нагрузка – это активное деятельное состояние ребенка во время выполнения упражнений, проводимых в хорошем темпе.
- Вся утренняя гимнастика должна проводиться эмоционально, вызывать у детей хорошее, жизнерадостное настроение

## Указания к организации проведения утренней гимнастики

1. Продолжительность 10-12 мин.
  2. Количество общеразвивающих упражнений 6-7.
  3. Дозировка 6-8 раз.
  4. Бег в медленном темпе в чередовании с ходьбой 2-3 мин.
  5. Бег в среднем темпе после выполнения общеразвивающих упражнений 2-3 мин. Без перерыва.
  6. После бега упражнения на дыхание (в заключительной части).
  7. Подпрыгивания 30-40 раз с двумя-четырьмя повторениями после паузы-ходьбы.
- Предлагать разнообразие и сложность ритмического рисунка.
8. Широко применять упражнения с разнообразным инвентарем.
- Примечание: если планируются поскоки в заключительной части, то бег не брать.
9. Планировать различные способы ходьбы, см. подг. группу и программу

## Утренняя гимнастика

Чтобы нам не болеть и не простужаться  
Мы зарядкой с тобой будем заниматься







С 9 часов до 10ч.50м непосредственно образовательная деятельность.



10мин









Чтобы нам здоровым быть, будем руки с мылом мыть.  
До еды, после прогулки, если мы к врачу ходили  
Чтоб микробы вместе с булкой и борщом не проглотили.

