Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика является важным элементом двигательного режима.

Цель утренней гимнастики:

· Создание бодрого, хорошего настроения;

· Подготовка детского организма к различным видам деятельности.

Важно продумать, как интересно проводить утреннюю гимнастику. После гимнастики ребёнок должен чувствовать себя комфортно.

Длительность утренней гимнастики – 7-10 минут.

Количество упражнений:

- младшие, средние группы 4-5 упражнений, 4-6 минут;

- старшие, подготовительные группы 6-8 упражнений, 8-10 минут.

Внимание! Утренняя гимнастика – не подготовительная часть для физкультурного занятия!

Утренняя гимнастика проводится в проветренном зале, одежда детей облегчённая, проводится до завтрака, после гимнастики идёт умывание рук до локтя и завтрак.

В старшей, подготовительной группе нужно требовать от детей качественного выполнения каждого упражнения.

Упражнения должны быть:

- известны, хорошо освоенными, детьми на физкультурном занятии;

- простые по структуре, координации;

- обязательны упражнения на формирование осанки, стопы;

- дыхательные упражнения.

Пояснения, указания воспитателя должны быть краткими. Построение, раздача пособий проводится быстро, предметы берутся те, которые не требуют много времени на раздачу и сбор.

Традиционная утренняя гимнастика выполняется в следующей последовательности:

· Непосредственно ходьба разного вида, постепенно переход в бег;

· Непременный бег в умеренном темпе: младшие, средние группы-1-1,5 минут; старшие, подготовительные группы – 1,5 – 3 минуты;

· разные построения: младшие – в круг, свободное построение

средняя группа – в круг, в колонны;

старшая, подготовительная группы – в колонны.

Использование упражнений общеразвивающего воздействия. По анатомическому признаку.

Младшие, средние – 4-5 упр.

Старшие, подготовительные- 6-7 упр.

Виды упражнений:

· упражнения на осанку + дыхание

· упражнения для рук, плечевого пояса;

· упражнения для туловища, наклоны, повороты туловища из разных исходных положений;

· упражнения для мышц ног;

· бег или прыжки на месте 30 секунд;

· непродолжительная ходьба с дыхательными упражнениями.

Для младших, средних групп нужно показывать и выполнять движения вместе с детьми. В старших, подготовительных группах – объяснение и показ только вначале освоения комплекса.

Утренняя гимнастика может быть проведена в стихотворной форме, так стихи учатся заранее и потом проговариваются при выполнении движений.

Утренняя гимнастика игрового характера.

Игры (2-3 игры) подбираются разной степени интенсивности (например): для подготовительной группы

-парный бег;

-удочка

- сделай фигуру

младших, средних групп:

- по ровненькой дорожке;

- ровным кругом;

- гусиная прогулка.

Можно использовать 5-6 общеразвивающих упражнений имитационного характера: «кружатся снежинки», «птички машут крылышками», «лягушки прыгают». Можно создать сюжет из имитационных движений: «весёлые воробышки летят, кушать хотят».

Возможно использование музыкального сопровождения, которое способствует организации, становлению положительного эмоционального настроя.

Утренняя гимнастика с использованием полосы препятствий.

Полоса препятствий составляется из имеющегося оборудования: гимнастических скамеек, дуг, канатов и др. Детям предлагают задания с различным числом повторений, темпом движений.

Организация двигательного режима

Формы организации

Старший дошкольный возраст

По плану

Организованная деятельность

2 раза в неделю физкультурное занятие + аэробика

Утренняя гимнастика

8 минут ежедневно

Бодрящая гимнастика

5-7 минут ежедневно

Артикуляционная и пальчиковая гимнастики

10-12 минут ежедневно

Подвижные игры

Не менее 3-4 раз в день

25-30 минут( на прогулке)

15- 20 минут в помещении

Спортивные игры

Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю

Спортивные упражнения

Целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю

8-15 минут

Физкультурные упражнения на прогулке

10 минут

Спортивные развлечения

40-50 минут (один раз в месяц)

Спортивные праздники

Один раз в квартал

50 минут

День здоровья

1 день в месяц

Неделя здоровья

3 раза в год ( ноябрь, январь, март)

Самостоятельная двигательная деятельность

Ежедневно