

Утренняя гимнастика без проблем!

Цель: Повышение компетентности педагогов ДОУ в вопросах проведения утренней гимнастики.

*Составила: А.В. Зырянова
инструктор по ФК, МАДОУ №47*

Утренняя гимнастика - одна из главных форм режима пребывания воспитанников в ДООУ. Она является важным компонентом двигательного режима.

С помощью утренней гимнастики решаются задачи:

- «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад;
- стимулировать работу внутренних органов и органов чувств;
- способствовать формированию правильной осанки, профилактика плоскостопия.

Утренняя гимнастика включает правильную

Физическую нагрузку



Психическую нагрузку

Эмоциональную нагрузку

*Физическая
нагрузка*

```
graph TD; A[Физическая нагрузка] --- B[Наивысшая физическая нагрузка во время бега]; A --- C[Высокая моторная плотность]; A --- D[Продолжительность гимнастики в соответствии с возрастом];
```

*Наивысшая
физическая
нагрузка
во время бега*

*Высокая
моторная
плотность*

*Продолжительность
гимнастики
в соответствии
с возрастом*

Психическая нагрузка

На утренней гимнастике используются знакомые детям упражнения, поэтому психическая нагрузка (на внимание, память) почти всегда бывает умеренной.



Эмоциональная нагрузка

Физические упражнения благотворнее влияют на организм, когда они вызывают жизнерадостное настроение, положительные эмоции. И воспитатель, правильно чередуя упражнения, давая достаточную нагрузку, создает у детей интерес к утренней гимнастике. Не менее важно эмоционально проводить упражнения, используя различные приемы, музыкальное сопровождение. Однако физические упражнения и музыка не должны чрезмерно возбуждать детей, потому что это может привести к усталости и снижению аппетита.





Вводная часть

Основная часть



Заключительная





Зарядки
могут быть

```
graph TD; A[Зарядки могут быть] --- B[Традиционными]; A --- C[Зарядка имитация]; A --- D[Игровой стрейчинг]; A --- E[Танцевальная гимнастика]; A --- F[Подвижные игры];
```

Традиционными

Зарядка
имитация

Игровой
стрейчинг

Танцевальная
гимнастика

Подвижные игры

Вторая младшая группа

- Вводная часть (бег, ходьба)-30с.
- Построение(в круг ,в рассыпную)
- Основная количество упражнений-4(повторения 4-5 р)
- Заключительная –восстановление дыхания, пальчиковая гимнастика, профилактика плоскостопия

Продолжительность утренней гимнастики во второй младшей группе- 5-6 мин.

Средняя группа

- Вводная часть (бег, ходьба)-40с.
- Построение(в круг, 2 колонны)
- Основная количество упражнений- 4-5(повторения 5-6 р)
- Заключительная –восстановление дыхания, пальчиковая гимнастика, профилактика плоскостопия

Продолжительность утренней гимнастики в средней группе- 6-8 мин.

Старшая группа

- Вводная часть (бег, ходьба)-50-60с.
- Построение(в круг, 2-3 колонны)
- Основная количество упражнений- 5-6(повторения 5-6 р)
- Заключительная –восстановление дыхания, пальчиковая гимнастика, профилактика плоскостопия.

Продолжительность утренней гимнастики в старшей группе- 8-10 мин.

Подготовительная группа

- Вводная часть (бег)-60-90с.
- Построение(в круг, 2,3,4 колонны)
- Основная количество упражнений- 5-6(повторения 6-8 р)
- Заключительная –восстановление дыхания, пальчиковая гимнастика, профилактика плоскостопия.

Продолжительность утренней гимнастики в подготовительной группе 10-12 мин.

Спасибо за внимание!