

Рекомендация для воспитателей «Утренняя гимнастика»

Подготовила: Мишуринская Г.В.



Значение

Вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, поднимает эмоциональный тонус, воспитывает внимание, целеустремленность, вызывает эмоции и радостные ощущения, повышает жизнедеятельность организма, дает наибольший оздоровительный эффект.

Условия, место и время проведения

Проводится ежедневно до завтрака, в течение 10–12 минут на воздухе или в помещении (в зависимости от экологических условий).

Варианты проведения утренней гимнастики:

✚ Традиционная с использованием общеразвивающих упражнений

Во водной части организуется непродолжительная ходьба и легкий бег, после чего дети строятся для выполнения общеразвивающих упражнений.

В основную часть включаются общеразвивающие упражнения (в количестве 3–7 в зависимости от возраста детей) или другие виды физических упражнений: танцевально-ритмические, хороводные, и подвижные игры. В конце основной части даются интенсивные упражнения для нагрузки (прыжки, бег). В заключительной части проводится ходьба или малоподвижная игра.

✚ Игрового характера

Могут быть включены 2–3 подвижные игры разной степени интенсивности или 5–7 общеразвивающих упражнений имитационного характера типа «Снежинки кружатся», «Бабочки летают». Можно создать целый сюжет из имитационных движений.

✚ С использованием полосы препятствий

Использование полосы препятствий позволяет предлагать упражнения с постепенным увеличением нагрузки, усложнять двигательные задания, включать разные виды движений с увеличением числа повторов и темпа, чередовать физкультурные пособия. Можно создавать полосы препятствий с использованием разнообразных модулей.

✚ С включением оздоровительных пробежек

Проводится обязательно на воздухе, небольшими подгруппами по 5–7 человек. Вначале детям предлагается короткая разминка, состоящая из 3–4 упражнений общеразвивающего воздействия. Затем делается пробежка со средней скоростью на расстояние 100–200–300 м (один–два раза в чередовании с ходьбой) в зависимости от индивидуальных возможностей детей и времени года. В конце предлагаются дыхательные упражнения.

✚ С использованием простейших тренажеров

Общеразвивающие упражнения с использованием простейших тренажеров (детский эспандер, гимнастический ролик и др.) и тренажеров сложного устройства («Велосипед», «Беговая дорожка», «Гребля» и др.).