

# «УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.»

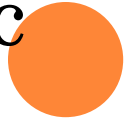


**ВЫПОЛНИЛА:**

Воспитатель Тузовская И.В.

МБДОУ «Моховский детский  
сад»

## ЗАДАЧИ

- - укреплять здоровье детей;
  - - способствовать формированию положительных эмоций; активизировать двигательную деятельность;
  - - совершенствовать основные виды движений;
  - - развивать физические качества
  - - учить детей сочетать упражнения с музыкой.
- 

# СТРУКТУРА УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ.

- 1. Вводная часть
  - построение
  - 2-3 вида ходьбы
  - 1 вид бега
  - упражнение на внимание (носит имитационный характер).
  
- 2. Основная часть. ОРУ.
  - для мышц рук и плечевого пояса
  - упражнение для мышц туловища
  - для ног
  - комбинированное
  - прыжки с чередованием ходьбы
  - упражнение на дыхание
  
- 3. Заключительная часть (ходьба, хороводы и т.д.)



# НЕОБХОДИМЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

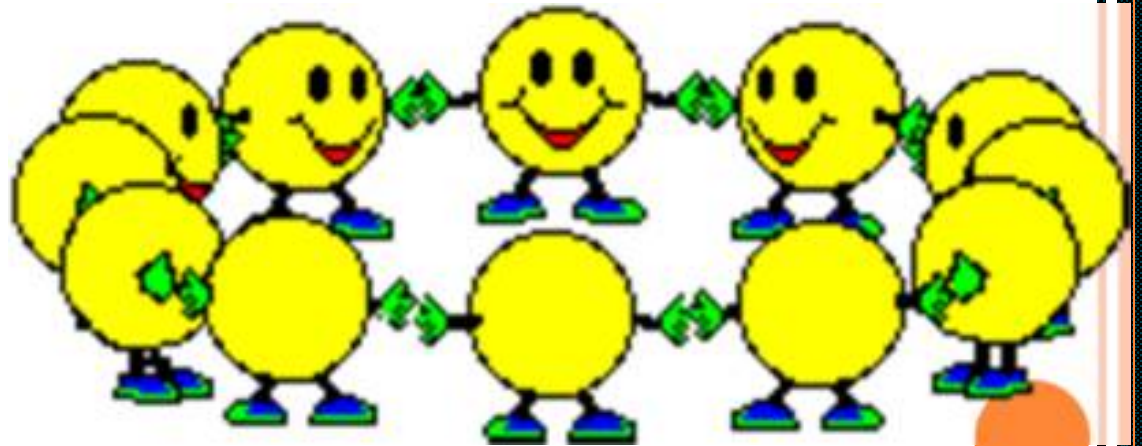
- Упражнения должны быть доступны малышам
- Не превышайте дозировку
- Включайте в комплекс знакомые и уже освоенные движения.
- Упражнения для мышц туловища выполняются медленнее, чем упражнения для рук и ног.
- Следите за правильной осанкой , дыханием детей
- Избегайте однообразных движений и особенно статистических положений.
- По мере усвоения комплекса, меняйте его на другой
- Используйте различные формы проведения гимнастики



# ВАРИАНТЫ ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ.

## ХОРОВОДНЫЕ ИГРЫ

- Гимнастика проводится под пение воспитателя, все движения выполняются в соответствии с текстом песни.



## ***ИГРОВОГО ХАРАКТЕРА***

### **3—4 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ИМИТАЦИОННОГО ХАРАКТЕРА**





## *С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РЕБРИСТОЙ ДОРОЖКИ*



# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА НА ОСНОВЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР





# ПРИЕМЫ РУКОВОДСТВА

## Я как педагог

- Являюсь участником игрового сюжета
- Слежу за качеством выполнения движений
- Проявляю изобретательность, творчество



# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ С ПРЕДМЕТАМИ



# МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

Использую в работе музыкальное сопровождение, которое повышает выразительность двигательных действий, способствует согласованию движений, увеличению амплитуды, пластичности движений.





**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**



**Желаем  
здоровья!**

