

МБДОУ детский сад №9 «Рябинушка»

Мастер-класс «УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДОШКОЛЯТ»



Подготовила:
инструктор по ФК Дрюкина Н.А.

Утренняя гимнастика – это комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить и «зарядить» организм ребенка на предстоящий день.



ОРУ должны быть подобраны так, чтобы в работу поочередно включались все группы мышц.

Упражнения должны быть детям знакомы, новые упражнения на зарядке не изучают.

В месяц планируется два комплекса утренней гимнастики. Две недели с предметами и две недели без предметов.

Один комплекс проводится две недели.



В младших группах воспитатель выполняет упражнения вместе с детьми.

В старших группах можно использовать качественное объяснение выполнения упражнения и дети выполняют самостоятельно, либо утреннюю гимнастику проводит один из детей. Обязательно учитывать уровень подготовленности группы.





Комплекс утренней гимнастики
состоит из трех частей:

вводная, основная и заключительная.

Вводная часть.

Вводная часть включает в себя – построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну, разные виды ходьбы, бег, и вновь перестроение (подготовка к основной части).



Основная часть.

Основная часть включает в себя комплекс ОРУ на разные группы мышц.

ОРУ бывают без предметов и с предметами.

Упражнения развивают силу мышц, подвижность суставов, формируют осанку и умение ориентироваться в пространстве.

Во время проведения ОРУ необходимо соблюдать разное И.п. – стоя, сидя, лежа на спине, на животе, т.е. одна статистическая поза отрицательно сказывается на Формировании свода стопы детей.

В конце ОРУ обычно активные прыжки, после которых рекомендуется провести упражнение на восстановление дыхания.

Затем вновь перестроения в колонну и подготовка к заключительной части.



Заключительная часть.

Заключительная часть – это ходьба в умеренном темпе и игра малой подвижности.

Так же в конце утренней гимнастики можно провести пальчиковую игру по теме недели, упражнения для глаз или самомассаж.

Завершая утреннюю гимнастику речевкой, вы будете развивать память и воспитывать интерес к самостоятельному выполнению зарядки.



