

# Утренняя Гимнастика

-одно из важнейших оздоровительных мероприятий режима в ДОУ.

Обязательная часть ежедневного режима.



- ✓ **УГ направлена на активизацию деятельности организма и повышения его работоспособности.**
- ✓ **УГ влияя на воспитание правильной осанки, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ.**
- ✓ **Воспитывает у детей внимание, целеустремлённость, способствует повышению умственной деятельности, вызывает эмоции и радостные ощущения.**



**Утренняя гимнастика  
является ценным средством  
оздоровления и воспитания детей.**



**У систематически занимающихся утренней гимнастикой пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность.**

**Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Эта полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь.**



**Утренняя гимнастика  
позволяет организованно  
начать день в детском саду,  
способствует четкому  
выполнению режима дня.**



**Утренняя гимнастика как  
обязательная часть режима  
дня проводится ежедневно  
перед завтраком.**





**С весны и до поздней осени  
утреннюю гимнастику проводят на  
открытом воздухе на площадке,**

**В зимнее время для проведения  
утренней гимнастики используют  
физкультурный зал**

## Построение утренней гимнастики.

- строевые упражнения
- разные виды ходьбы в чередовании с бегом
- Перестроение
- ОРУ
- прыжки
- дыхательные упражнения
- речёвки, стихи



## Структура утренней гимнастики:

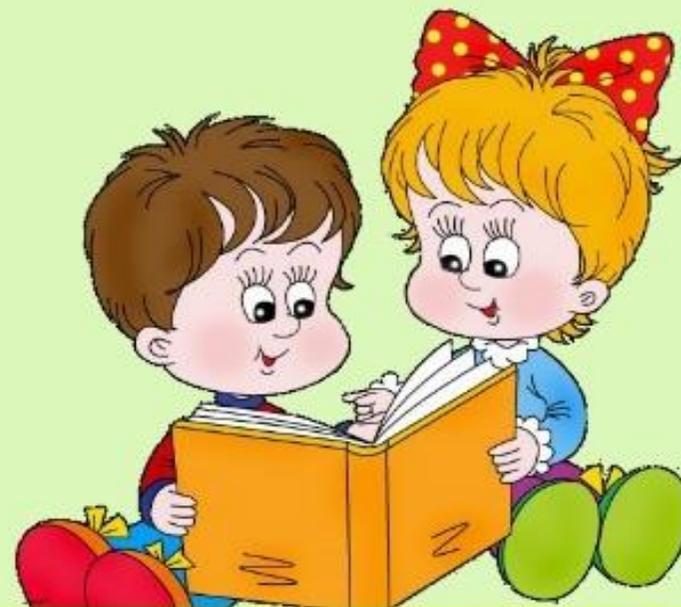
### 1. Вступительная часть

- \* – построение
- \* – 2–3 вида ходьбы
- \* – 1 вид бега
- \* Заканчивается вступительная часть обычной ходьбой построением для выполнения ОРУ.

### 2. Основная часть. ОРУ.

- \* – упражнение на дыхание и для мышц рук и плечевого пояса
- \* – упражнение для мышц туловища
- \* – для ног и туловища
- \* – комбинированное
- \* – прыжки с чередованием ходьбы
- \* – упражнение на дыхание

### 3. Заключительная часть (ходьба)



## Музыкальное сопровождение в утренней гимнастике

Музыкальное сопровождение на утренней гимнастике помогает детям одновременно начинать и своевременно заканчивать упражнение, определяет темп отдельных элементов движения, вызывает положительные эмоции и создает бодрое настроение. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с ее характером, выполнять упражнения четко, выразительно, плавно

