

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

