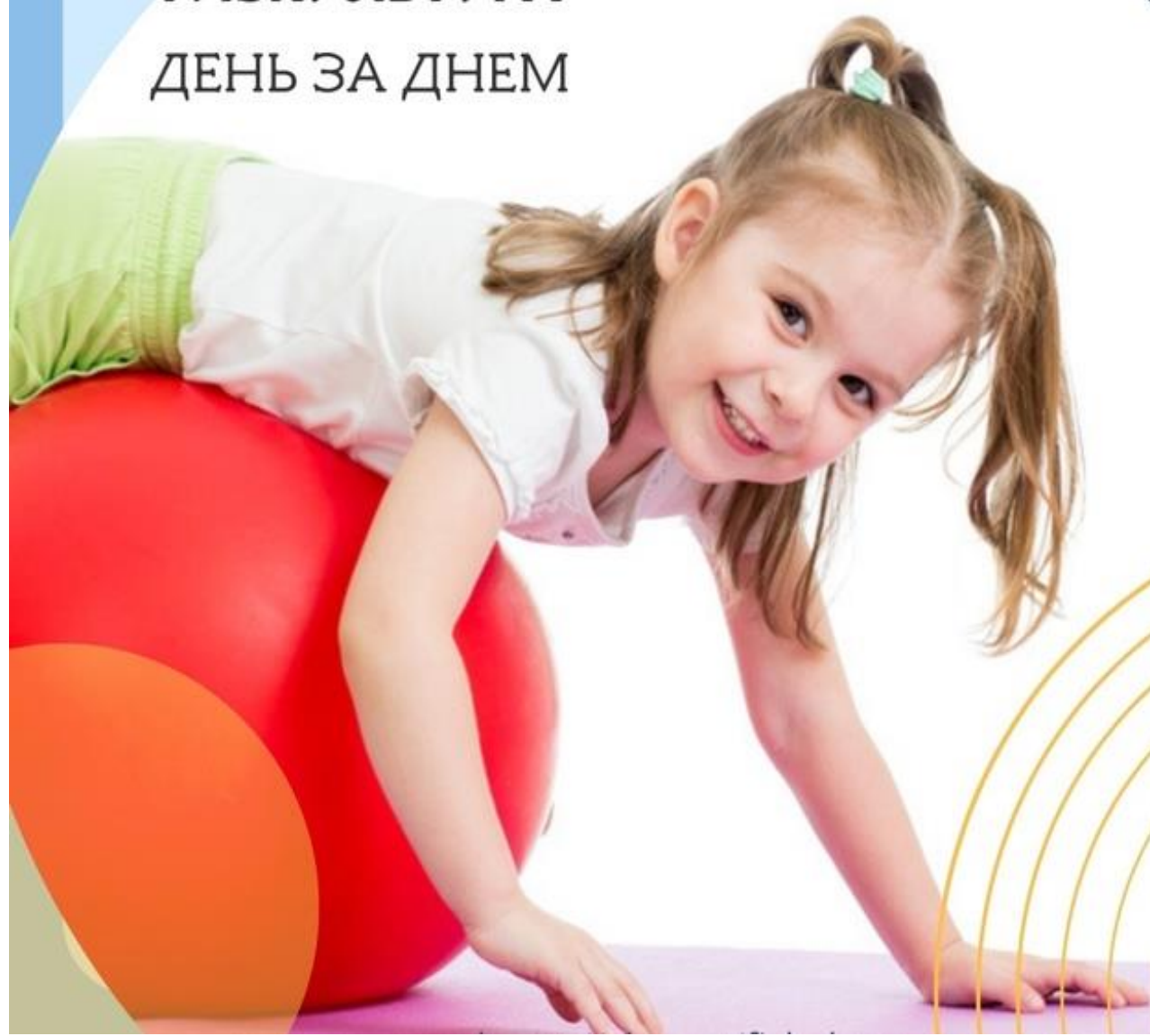


КОНСУЛЬТАЦИЯ

ВИДЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

СОВЕТЫ ПО ПРОВЕДЕНИЮ

ФИЗКУЛЬТУРА
ДЕНЬ ЗА ДНЕМ



Утренняя гимнастика - это постепенное введение организма в благоприятную двигательную активность.

В детском саду гимнастика является одним из режимных моментов и средством для поднятия эмоционального тонуса детей.

Чтобы повысить интерес детей к утренней гимнастике и разнообразить двигательную активность, изменяем ее форму и место проведения.

Виды утренней гимнастики

Традиционная гимнастика -

непродолжительная ходьба разного вида переходящая в бег 1,5 - 2 мин.

разные построения,

ОРУ 6-7 упражнения,

подскоки на месте,

ходьба с дыхательными упражнениями.

Упражнения проводятся из разных исходных положений:

стоя на коленях, сидя, лежа на спине и животе.

Широко применяются ОРУ с пособиями.

Гимнастика игрового характера -

построенная на основе подвижных,

народных, оздоровительных игр,

игр-эстафет с включением в их

содержание разминки, по нарастающей

и убывающей степени нагрузки,

дыхательные упражнения.

Активная двигательная деятельность

игрового характера с музыкальным

сопровождением вызывает

положительные эмоции, усиливает все

физиологические процессы в организме



Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. Дети старших группах сами выбирают и проводят понравившиеся игры.

Гимнастика с использованием полосы препятствий -

с постепенным увеличением нагрузки,
с включением разных видов движений и их темпа,
создаются разные полосы препятствий с использованием мягких модулей.

Преодоление комбинированных препятствий способствует закреплению и совершенствованию умений и навыков, развивает физические качества, вызывает интерес и доставляет радость детям.

Ритмическая гимнастика

Движение под музыку - любимое занятие детей.

Музыку подбираем с ярко выраженным образом, знакомым и понятным детям.

Танцевальная ритмика полезны для общего развития детей, воспитывают у детей желание двигаться, развивают эмоции, выразительность пластики, навыки основных движений (ходьба, бег, пружинящие движения), а также умение ориентироваться в пространстве (движения по кругу, стайкой, парами) важным дополнением является атрибутика, которая делает ритмику более эффективной, а также развивает у детей мелкую моторику.

