

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ УТРЕННИХ ГИМНАСТИК, КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПОВЫШЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Подготовила :
Инструктор по физической культуре
МБДОУ «Детский сад №182»
Фролкина Наталья Петровна



ПРИОРИТЕТНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ РАБОТЫ МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №182» - УКРЕПЛЕНИЕ И СОХРАНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ.



УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА – ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ В ХОДЕ РЕЖИМНЫХ МОМЕНТОВ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ, ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ, ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ.

С целью повышения интереса детей к утренней гимнастике, в течение недели организуем их в нетрадиционных формах.

Понедельник –утренняя гимнастика в игровой форме

Вторник - утренняя гимнастика в традиционной форме (с предметами и без предметов)

Среда – утренняя гимнастика в форме круговой тренировки (средняя группа и старший возраст)

Четверг - утренняя гимнастика в традиционной форме (с предметами и без предметов)

Пятница – утренняя гимнастика в игровой форме (младший возраст), музыкально-ритмическая гимнастика (средняя и старшая группы), мультгимнастика – подготовительная к школе группа.



УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ИГРОВОЙ ФОРМЕ

В основе игровой утренней гимнастики – подвижные игры (хорошо знакомые детям) разной интенсивности и с разными образовательными задачами.

Утренняя гимнастика в игровой форме:

- облегчает процесс запоминания и освоения упражнений;
- повышает эмоциональный фон;
- способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.



СОДЕРЖАНИЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В ИГРОВОЙ ФОРМЕ:

Вводная часть:

- 1-2 игры средней или малой интенсивности

Основная часть:

- игра высокой интенсивности, направленная на совершенствование различных видов основных движений

Заключительная часть:

- игра малой интенсивности
- ходьба
- упражнения на восстановления дыхания.

Примерное содержание:

Младшая группа

- «Найди свой цвет» (ходьба в рассыпную, ориентировка в пространстве)
- «Кролики» (подлезание, прыжки)
- «Тишина» (ходьба, имитационные движения)

Подготовительная к школе группа:

- «Быстро в колонну» (ходьба, строевые упражнения)
- «Перелет птиц» (бег, ориентировка в пространстве)
- «Не попадись» (прыжки)
- «Мышеловка» (подлезание)
- «Фигуры» (ходьба, статические упражнения)



УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ТРАДИЦИОННОЙ ФОРМЕ

-с предметами



- без предметов



УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ФОРМЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Круговая тренировка строится в основном на циклических и основных видах движений с использованием физкультурного оборудования. Воспитанники выполняют задания, двигаясь по кругу поточно (средняя и старшая группа) или от одной станции к другой (подготовительная к школе группа).



СОДЕРЖАНИЕ

В вводной части, для того чтобы пробудить интерес к занятию, активизировать внимание детей, предлагаются знакомые им упражнения в ходьбе и беге, содействующие формированию правильной осанки.

В основной части воспитанники выполняют задания, двигаясь по кругу, от одной станции к другой. Подбирается двигательный материал, ранее изученный на физкультурном занятии с использованием различных вариантов совершенствования двигательных навыков.

В заключительной части дети выполняют ходьбу в сочетании с упражнением на дыхание.



Тематика круговых тренировок

Октябрь – «Осень на лесной полянке»

Ноябрь – «Эти забавные животные»

Декабрь – «Путешествие в зимний лес»

Январь – «Зимняя сказка»

Февраль – «Мы военные»

Март – «Путешествие ручейка»

Апрель – «Космические приключения»

Май – «Юные туристы».

МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Комплексы состоят из ранее изученного материала на музыкальных занятиях.

Музыкально-ритмическая гимнастика включает:

- различные виды ходьбы, бега, подскоки;
- музыкально-ритмическая разминка («Солнышко лучистое», «Прыг-скок», «Делайте зарядку» и др.)
- танец-игра («Побежали парами скорей», «Я от тебя убегу» и др.)
- игра на внимание
- логоритмическая гимнастика
- упражнение на дыхание



МУЛЬТГИМНАСТИКА

Мультгимнастика – это комплекс упражнений, который записывается в видеоформате как подборка из мультфильмов, включающая движения мультгероев под музыку.

Содержание мультгимнастики:

- упражнения в ходьбе и беге, содействующие формированию правильной осанки, перестроения
- 1-2 разминки под видеоролик
- ходьба с упражнением на дыхание
- игровой самомассаж (коммуникативный массаж)



**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!!!**

