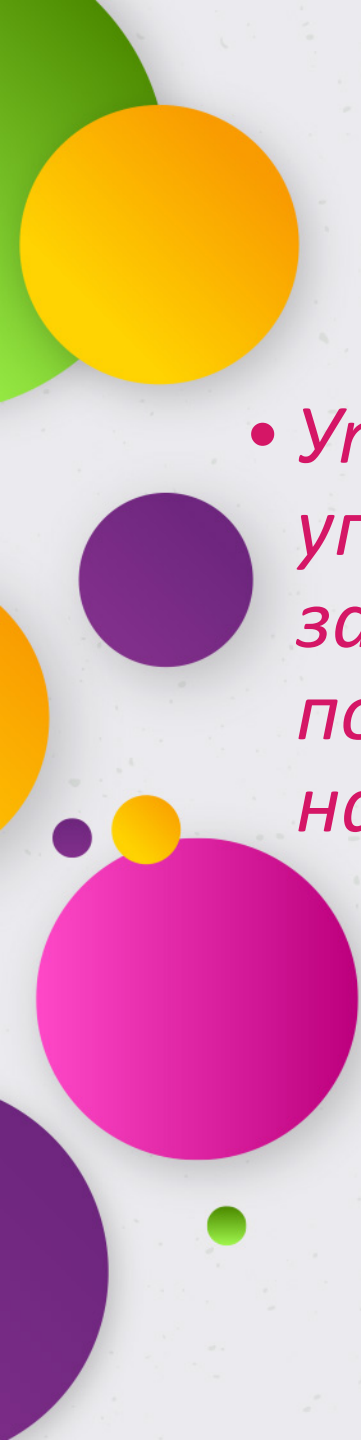


ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА - ДЕТСКИЙ САД №115
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Средняя группа №9

Утренняя гимнастика

Воспитатель: Иваненко Д.П.

- 
- Утренняя гимнастика – это комплекс упражнений , который настраивает и заряжает весь организм ребенка положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день

Утренняя гимнастика

Цель:

создание и укрепление физического и психологического здоровья детей , создание положительного эмоционального тонуса

Задачи:

- **Развивать все группы мышц, координацию движений, силу и выносливость**
- **Создавать положительный эмоциональный подъём, разбудить организм ребёнка**
- **Воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям**

Содержание утренней гимнастики

Комплекс упражнений для утренней гимнастики включает в себя следующие части и решает следующие задачи:

Вводная часть :

- Организовывать и активизировать внимание детей, вызывать интерес , способствовать созданию бодрого настроения

Основная часть :

- Формировать двигательные навыки, развивающие физические навыки

Заключительная часть:

- Снизить физическую нагрузку, приводить детей в спокойное состояние



Общеразвивающие упражнения для утренней гимнастики подбираются в определённой последовательности:

- **1. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса**
- **2. Упражнения , укрепляющие мышцы туловища и ног**

Комплекс упражнений для детей среднего дошкольного возраста

Вводная часть: И.П. – дети стоят на месте. Подсчет - ходьба на месте с высоким подниманием колен



Основная часть

1. «Посмотри на соседа» : И.П. – дети стоят на месте, лицом к воспитателю. На счет - повороты головы.



2. «Рисуем круги в воздухе»: И.П. - руки к плечам. Круговые движения рук вперед назад.



3. «Ножницы» : И.П. - стоя, руки вперед ладонями вниз. Под счет - скрещивание рук.



4. «Приседания»: И.П. – стоя, руки опущены. На счет 1 – присесть, руки вперед, спина прямая, пятки не отрывать от пола. На счет 2 – вернуться в исходное положение.



5. «Тянемся – потянемся»: И.П. – сидя на ковре, ноги прямые. На счет – тянемся руками к носкам.

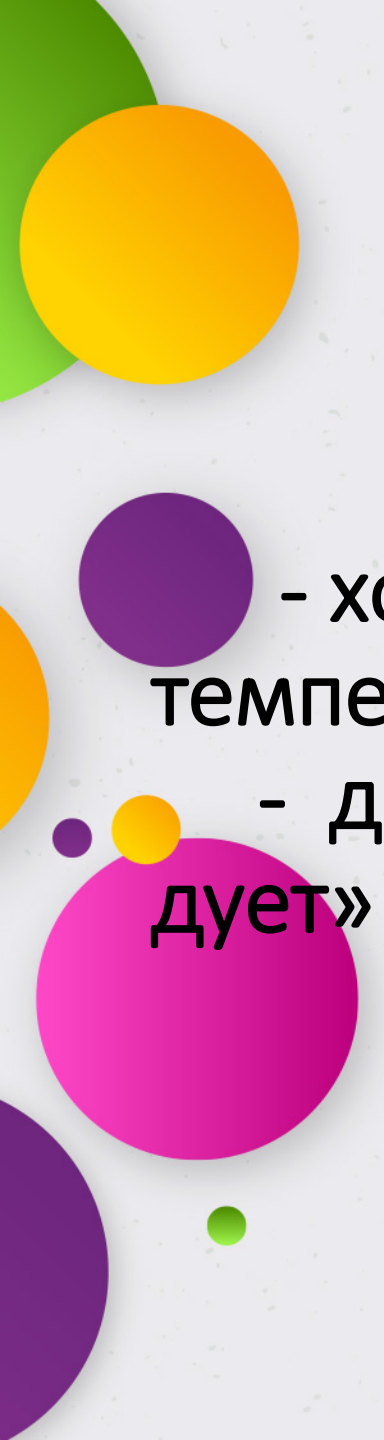


6. «Медведь» : И.П. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. На счет – дети идут по кругу .



7. «Гуси» : И.П. – дети приседают, руки за спиной. На счет идут по кругу.





Заключительная часть :

● - ходьба врассыпную в медленном темпе

● - дыхательное упражнение «ветер дует»