



Утренняя гимнастика и физкультура в детском саду

Уважаемые родители, из моей статьи вы узнаете о разнице между утренней гимнастикой и физкультурным занятием в детском саду.

Для чего по утрам нужно делать зарядку?

Утренняя гимнастика помогает нам быстрее проснуться, повысить общий тонус организма, активизировать работу всех органов и систем.

А еще утренняя гимнастика формирует у детей привычку и потребность каждый день по утрам выполнять физические упражнения. Эта полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь.

И, конечно же, утренняя гимнастика дарит нам хорошее настроение на весь день!

Что мы делаем на утренней гимнастике в детском саду?

Мы выполняем комплекс общеразвивающих упражнений, направленных на укрепление разных мышечных групп: шеи, плечевого пояса, рук, туловища, живота, спины, ног, стоп.

Подбор упражнений на утреннюю гимнастику по сложности и дозировке зависит от возраста детей. Продолжительность утренней гимнастики тоже зависит от возраста детей и составляет от 5 до 10 минут.

В нашем детском саду утренняя гимнастика проходит под музыку. Чтобы ребятишкам было интересно, упражнения мы выполняем с мелким физкультурным оборудованием. Это могут быть кубики, пластмассовые гантели или шарики, плоские обручи, кегли, мячи разного размера и веса, ленточки на колечках, гимнастические палки, легкие платочки.

Новый комплекс утренней гимнастики мы разучиваем на занятии по физкультуре.

Для чего нужна физкультура в детском саду?

Для гармоничного физического развития детей от 1,5 до 7 лет.

На занятиях по физкультуре решаются следующие задачи:

- Развитие у детей физических качеств: скорости, силы, выносливости, координации и гибкости, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма детей.
- Владение детьми основными видами движениями (ходьба; бег; прыжки; упражнения в равновесии; ползание, лазание; бросание, ловля, метание).
- Формирование у воспитанников потребности в ежедневной двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх, активности и самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Что мы делаем на физкультуре в детском саду?

Занятие по физкультуре состоит из **вводной, основной и заключительной частей**.

Занятие по физкультуре начинается с **вводной части**, которая настраивает детей на занятие, мобилизует их слуховое и зрительное внимание, подготавливает детей к основной физической нагрузке.

В водной части дети выполняют ходьбу и бег с разными заданиями для рук, плечевого пояса, ног и стоп; задания на изменение направлений ходьбы и бега; прыжки с умеренной нагрузкой; игровые задания.

Основная часть направлена на обучение детей новым основным движениям, на закрепление или совершенствование знакомых движений, на овладение детьми жизненно важных двигательных умений и навыков, развитию физических качеств.

Основная часть включает в себя:

- Комплекс ритмической гимнастики с мелким оборудованием или без него.
- Выполнение основных видов движения.
- Подвижная игра высокой или средней интенсивности.

Заключительная часть физкультурного занятия направлена на постепенный переход детей к относительно спокойному состоянию.

Заключительная часть включает в себя игровые упражнения на релаксацию и на снятие мышечного напряжения; упражнения на профилактику плоскостопия и упражнения на формирование правильной осанки; музыкально-подвижные игры малой интенсивности; упражнения с элементами массажа; упражнения на восстановление дыхания, упражнения на растяжку.

Продолжительность физкультурного занятия зависит от возраста детей:

- ✚ 1,5-2 года - 8 минут.
- ✚ 2-3 года - 10 минут.
- ✚ 3-4 года - 15 минут.
- ✚ 4-5 лет - 20 минут.
- ✚ 5-6 лет - 25 минут.
- ✚ 6-7 лет - 30 минут.

В нашем детском саду занятия по физкультуре проходят в специально оборудованном зале, оснащенном необходимым спортивным инвентарем: гимнастическими скамейками, шведскими лестницами, мягкими модулями, мячами разного размера и веса, массажными бревнами и ковриками, дорожками здоровья, плоскими и объемными обручами, канатами, скакалками, мешочками для метания, баскетбольными корзинами. Для подвижных игр приобретен детский игровой парашют, мячи-мякиши, детские степ-платформы, наборы для игры в детский боулинг, теннисные мячики.

Весь спортивный инвентарь эстетически привлекателен для наших ребятшек и вызывает у них желание выполнять физкультурные упражнения и игровые задания.

А музыкальное сопровождение в виде правильно подобранной музыки для разных частей занятия создает нужную атмосферу и положительные эмоции у наших воспитанников!

Хочется закончить статью добрые пожелания: по утрам всей семьей делайте зарядку, занимайтесь физкультурой, совершайте оздоровительные прогулки, почаще улыбайтесь☺

Уважаемые родители, помните: «Здоровье- это та Вершина, которую каждый должен покорить сам!»

Материал подготовила инструктор по физкультуре Меланьина Ирина Николаевна.