

Зачем заниматься утренней гимнастикой?



Что такое утренняя гимнастика?

Это комплекс специально подобранных упражнений, направленный на настройку и зарядку человека на весь предстоящий день.

Цель:

Формирование и совершенствование двигательных навыков

Задачи:

Оздоровительные: Сохранить и укрепить здоровье ребёнка.
Разбудить организм.

Образовательные: Создать условия для развития физических качеств у дошкольников.

Развивающие: Развивать организованность и дисциплинированность.



В чём польза утренней гимнастики?

- Помогает быстрее проснуться.
- Активизирует все процессы в организме.
- Улучшает общее самочувствие.
- Даёт заряд бодрости, помогает наполнить свой день энергией.
- Повышает настроение и работоспособность
- Укрепляет здоровье.
- Помогает поддерживать хорошую форму.
- Продлевает жизнь.
- Выбатывает у детей привычку каждый день по утрам выполнять физические упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность, тем самым прививается культура здорового образа жизни у дошкольников.



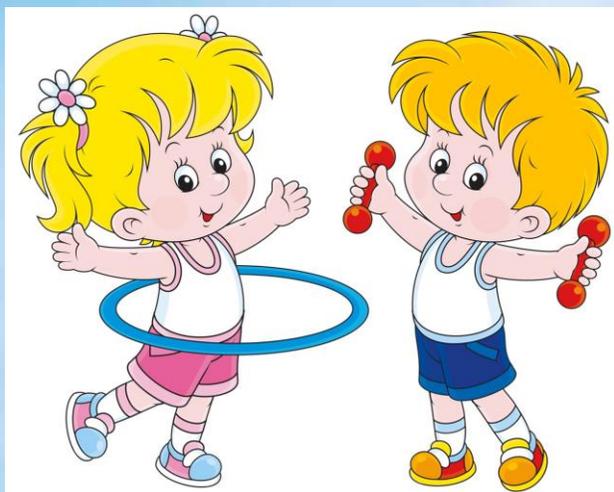
Как проходит утренняя гимнастика?

- Ежедневно, до завтрака, в хорошо проветренном помещении (физкультурный, музыкальный зал, летом на улице)
- Проводиться с использованием бубна или музыкального сопровождения.
- Дети занимаются в спортивной форме и обуви.
- Упражнения выполняются в определённой последовательности и не более отведённого времени для каждой возрастной группы



Расписание утренней гимнастики

Физкультурный зал	Музыкальный зал
7.50 - 8.00 «Звёздочки»	7.55. - 8.00 «Бабочки»
8.00. -8.10. «Вишенки»	8.00. - 8.05. «Семицветик»
8.10 - 8.20. «Солнышко»	8.05. - 8.10 «Путешественники»
8.20.- 8.30 «Капитошки»	8.10. - 8.17. «Радужки»
	8.17. - 8.24. «Знайки»



"Здоровье в порядке -
спасибо зарядке!"



Расписание утренней гимнастики

Физкультурный зал	Музыкальный зал
7.50 - 8.00 «Звёздочки»	7.55. - 8.00 «Бабочки»
8.00. -8.10. «Вишенки»	8.00. - 8.05. «Семицветик»
8.10 - 8.20. «Солнышко»	8.05. - 8.10 «Путешественники»
8.20.- 8.30 «Капитошки»	8.10. - 8.17. «Радужки»
	8.17. - 8.24. «Знайки»

