

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ДЕТСКОМ САДУ



Утренняя гимнастика - это комплекс специально подобранных упражнений, направленных на решение оздоровительных, а также воспитательных и образовательных задач. Она призвана положительно настроить ребенка на весь предстоящий день. Свое значение утренняя гимнастика приобретает в том случае, если проводится систематически.

В старших группах - 15 минут. Один комплекс рассчитан на две недели. Дети занимаются в облегченной одежде, не стесняющей движения и дыхание.

Комплексы УГГ для детей подготовительной группы

- I. Ходьба на месте
- II. Бег месте
- III. Ору:

ОРУ (без предметов) № 1

1. И.П.- о.с., руки на пояс. Наклоны головы.
1. влево; 2. вправо; 3. вперед; 4. назад (4 раза)
2. И.П.- тоже, руки вниз
1. руки вперед; 2. вверх, встать на носки потянуться; 3. счет 1; 4. И.П. (4 раза)
3. И.П.- о.с., руки к плечам.
1-4 круговые движения рук вперед; 5-8 назад (2 раза)
4. И.П.- ст. ноги врозь, руки на пояс. 1. наклон влево. 2. вправо. 3. вперед. 4. назад. (4 раза)
5. И.П.- ст. ноги врозь, руки на пояс
1. поворот влево, руки в стороны 2.И.П. 3-4 тоже вправо (4 раза)
6. И.П.- тоже. Наклоны вниз. 1. наклон правой рукой к левой ноге. 2. И.П. 3-4. тоже к правой (4 раза)
7. И.П.- о.с., руки на пояс. Приседания. 1. присед. 2. И.П. 3-4. тоже (4 раза)
8. Прыжки. 1-4 прыжки на правой ноге. 5-8. на левой. 9-12. на двух ногах

Здоровье в порядке - спасибо зарядке!!!