

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 старшей группы

I. Ходьба на месте

II. Бег месте

III. Ору:

ОРУ№1 (без предметов)

1. И.П.- о.с., руки на пояс. 1. наклон головы влево 2. И.П. 3-4 тоже вправо (4 раза)
2. И.П.- тоже, руки вниз. 1. левой плечо вверх. 2. правое 3. левое вниз 4. тоже правое (4 раза)
3. И.П.- ст. ноги врозь, руки вдоль туловища. Наклоны влево-вправо, руки скользят по ногам (6 раз)
4. И.П.- о.с., руки на пояс. 1. «опустились на колени»; 2. И.П.; 3-4. тоже (4 раза)
5. И.П.- ст. на четвереньках. Махи назад. 1. мах левой ногой 2.И.П. 3-4. тоже правой (4 раза)
6. Прыжки выпадами

Здоровье в порядке - спасибо зарядке!!!