

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ НА ПЕДАГОГИЧЕСКОМ СОВЕТЕ

ТЕМА: «Зарядка всем полезна – зарядка всем нужна!»

Об утренней гимнастике в детском саду, кажется уже всё написано и сказано.

Разработаны комплексы для всех возрастных групп детей и с нормой психофизического развития, и часто болеющих, и имеющих функций опорно – двигательного аппарата или речи.

Общеизвестно, что приобретённый с утра заряд хорошего настроения помогает человеку сохранить трудовую активность на целый день.

Основная задача утренней гимнастики – перевести ребёнка из сонного, заторможенного состояния в бодрое, активизировать его внимание и содействовать переход к более интенсивной деятельности.

Гимнастика способствует усилению всех физиологических процессов, укреплению мышц, повышает жизненный тонус организма, формирует организованность, дисциплинированность, выдержку.

Работа мышечной системы активизирует сердечно – сосудистую, дыхательную системы, растормаживает нервную систему, создает условия для хорошей умственной работоспособности. Немаловажное значение имеет утренняя гимнастика и для формирования правильной осанки, стопы, привычке правильного дыхания.

Привить любовь к активной двигательной деятельности – значит заложить базис здорового образа жизни будущего человека.

Гимнастика – это комплекс специально подобранных упражнений, направленных на решение оздоровительных, а также воспитательных и образовательных задач. Она призвана положительно настроить ребёнка на весь предстоящий день.

В летний период рекомендуется проводить утреннюю гимнастику на свежем воздухе, что обеспечивает наилучший оздоровительный эффект.

В помещении соблюдать гигиенические правила – влажная уборка, помещение проветрено, обеспечен доступ свежего воздуха, если имеются ковровые покрытия, должны быть чистыми. Упражнения, используемые в утренней гимнастике, должны быть просты и знакомы детям.

Для малышей гимнастика может проводиться в музыкальном сопровождении, осуществляется через игру. Этот возраст имеет игровой,

имитационный характер. Для выполнения упражнений перед старшими дошкольниками ставятся следующие задачи:

- четко принимать различные и. п.;
- делать упражнения с большой амплитудой движения;
- правильно выполнять все упражнения и некоторые элементы техники движения;
- точно выполнять разнообразные направления отдельных движений отдельных частей тела в соответствии с образцом, т. е., объяснение взрослого или только по его указанию;
- двигаться в соответствии с заданным темпом в сопровождении музыки, подсчета;
- уметь вспомнить знакомое упражнение, уметь оценивать свои движения, и движения товарищей;
- выполнять движения выразительно, в соответствии с музыкой;
- простые известные упражнения выполнять самостоятельно;
- простые известные упражнения выполнять самостоятельно.

Педагог обязан на утренней гимнастике разнообразить пособия, выдерживать дозировку, а также большое значение имеет облегченная форма одежды.

Таким образом, утренняя гимнастика при соблюдении определенных правил формирует потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями, развивает эстетический вкус ребёнка при условии красивого и правильного показа взрослыми, способствует решению определенных задач физического и общего развития детей.

МАСТЕР КЛАСС С ПЕДАГОГАМИ ДОУ

Тема: «Волшебные мячи» (диаметр 6-8 мм.)

Цель: Создать условия для проведения утренней гимнастики, формировать навыки ходьбы друг за другом, построение в круг.

Формировать навыки бега в разных направлениях, на внимание, закреплять умение работать с малым шипованным мячом.

Задачи: - Вызвать у педагогов эмоциональный настрой и желание участвовать в игровой гимнастике совместно с детьми

- Побуждать педагогов отрабатывать навыки применения в работе с детьми с малым шипованным мячом

- Воспитывать дружеские отношения, чувство товарищества и коллективизма.

- Сохранять и укреплять здоровье педагогов и воспитанников, внедрять здоровьесберегающие технологии, работать в соответствии требований ФГОС ДО.

### Комплекс утренней гимнастики «Волшебные мячи»

I Вводная часть: Ходьба по залу под музыку, разные виды движений для рук с мячом, ходьба чередуется с бегом, построение в круг.

II Основная часть: И. п. ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища, мяч в правой руке (5-6 р.);

1-Руки в стороны, мяч в правой руке;

2- руки вверх, мяч переложить в левую руку;

3- руки в стороны мяч в левой руке;

4- принять и. п.

2) И. п. ноги на ш. с. руки за спиной (5-6 р.);

1- руки вперёд с мячом, присед;

2- руки назад, встать;

3- руки вперёд с мячом, присед;

4- принять и. п.

3) И. п. ноги на ш. п. руки на пояс, мяч в правой руке (5-6 р.);

1-наклоны вперед, достать до носочков ног, мяч в обеих руках;

2-принять и. п.;

3-наклоны вперед, достать до носочков ног, мяч в обеих руках;

4-принять и. п.

4) -И. п. сидя, мяч в обеих руках, наклоны вперед (5-6 р.);

1-наклон до носочков ног, коснуться мячом;

2-выпрямиться, мяч к груди

3-наклон до носочков ног, коснуться мячом;

4-принять и. п.

5)-повторить упражнение №1.

III - Заключительная часть. Ходьба чередуется с бегом, гимнастика для дыхания, ходьба по дорожкам для профилактики плоскостопия, музыкальная разминка.





