

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

В учреждении дошкольного образования утренняя гимнастика проводится ежедневно перед завтраком.

Утренняя гимнастика включается в режим с первой младшей группы. Направлена она главным образом на решение оздоровительных задач. В процессе утренней гимнастики решаются задачи физического, умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Утренняя гимнастика начинается с построения, а потом уже разные виды ходьбы, бега, прыжки, подвижные игры.

Комплексы для гимнастики составляют из упражнений, освоенных детьми на физ.занятиях.

В процессе необходимо обеспечить правильную физическую (возрастает постепенно), психическую (используют знакомые детям упражнения, почти всегда она умеренная) и эмоциональную нагрузку.



Закаливание

Существуют специальные закаливающие процедуры:

- **водные:** обтирание, обливание, душ, купание – являются эффективным средством профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.
- **воздушные ванны** – улучшают кровообращение, усиливают влияние прохладного воздуха на совершенствование терморегулирующих механизмов.
- **солнечные ванны** – благотворно влияют на организм.

Эффективность влияния закаливающих процедур на организм возрастает, если они сочетаются с физическими упражнениями.



Физкультминутки

Физкультминутки проводятся на занятиях с различным содержанием, с целью предупреждения и снятия усталости и повышения продуктивности умственной деятельности. Они подбираются с учетом содержания занятия, особенностей возраста и физической подготовленности детей.

Физкультминутка должна создавать бодрое настроение, но не перевозбуждать детей.

Физические упражнения в физкультминутках проводятся и в перерывах между занятиями с целью активного отдыха.



Подвижные игры

Подвижные игры широко используются в учреждении дошкольного образования как самостоятельная форма работы по физическому воспитанию. Они проводятся со всеми детьми одновременно на дневной и вечерней прогулке. Так же дети могут объединяться в подгруппы и играть утром (до утренней гимнастики) и в перерывах между занятиями.



Утром (до утренней гимнастики), особенно летом и весной, рекомендуются игры с физкультурными пособиями и игрушками, побуждающими детей к движениям.

В перерывах между занятиями, особенно если они связаны с неподвижной позой, полезны игры средней и малой подвижности хорошо знакомые детям.

На вечерней прогулке полезно организовывать игры большой и средней подвижности, в которых участвуют все дети одновременно.

Прогулки

Основное значение прогулок – активный отдых, а также закрепление двигательных навыков и развитие физических качеств в естественных условиях, приучение ориентироваться на местности.

На прогулке используются знакомые детям физические упражнения.



Индивидуальная работа с детьми

Индивидуальная работа направлена на обучение детей, отстающих в усвоении физических упражнений, активизацию малоподвижных, улучшение физического развития ослабленных детей.

Индивидуальные занятия организуются во всех возрастных группах.

