

*Какая польза от утренней  
гимнастики на свежем  
воздухе?*

*Подготовила: воспитатель  
Сажина Илона Алексеевна*

**Мы гимнастикой на улице  
заниматься начинаем по утрам.  
Пусть болезни нас бояться, пусть  
они не ходят к нам!**





## Движение и закаливание



Чтоб здоровым быть сполна  
Физкультура всем нужна.  
Для начала по порядку —  
Утром сделаем зарядку!

И без всякого сомненья  
Есть хорошее решение —  
Бег полезен и игра  
Занимайся детвора!





# Для чего нужна утренняя гимнастика?

- С помощью утренней гимнастики ребенок, да и взрослый, быстро стряхнет с себя остатки сна и включится в дневной ритм. Она нацелена на то, чтобы переход между сном и бодрствованием сделать мягким и гармоничным.
- Утренняя гимнастика позволяет организованно начать день, способствует четкому выполнению режима дня.
- И если превратить зарядку в увлекательную совместную игру с мамой и папой, то это станет хорошей традицией.





**Утренняя гимнастика** на свежем воздухе по своей сути является **утренней** прогулкой так как во время ее дети не только бегают и выполняют физические упражнения, но и играют, им также предоставляется время для свободной деятельности





Для чего нужна утренняя гимнастика, знает теперь каждый. Но только у немногих, получается, систематично совершать ее по утрам. Не смотря на то, что с детства в нас кипела энергия, рвавшаяся наружу, мы прыгали, бегали и лазили по любым конструкциям, как только дело доходило до утренней гимнастики – весь пыл угасал. **Почему?**

Ответ прост. Скучно. Скучно и однообразно любому ребенку выполнять по команде давно заученный комплекс упражнений для утренней гимнастики. Неинтересно. Что же делать, чтобы ребенок воспринимал детскую утреннюю гимнастику не как пытку, а как развлечение?





Структура гимнастики на воздухе соответствует традиционной.

**1. Вводная часть,** содержанием которой являются игры малой подвижности, направлена на повышение эмоционального настроения детей, активизацию их внимания, постепенную подготовку организма к выполнению более сложных упражнений и интенсивной работе в основной части занятия. Вводная часть может состоять из различных построений, разных видов ходьбы.





**2.Основная часть** гимнастики  
решает комплекс программных задач:  
совершенствует двигательные навыки  
и физические качества, тренирует  
функциональные возможности







**3.Заключительная часть** направлена на обеспечение постепенного перехода от повышенной двигательной активности к её снижению, на снятие общей возбуждённости и приведению частоты сердечных сокращений ребёнка в норму, при этом сохраняя бодрое, жизнерадостное настроение.

В эту часть занятия входят игры малой подвижности: «Молчанка», «Узнай по голосу», «Потянемся к солнышку», «Лови – не лови» и др.





### «Испорченный телефон» (Малой подвижности)

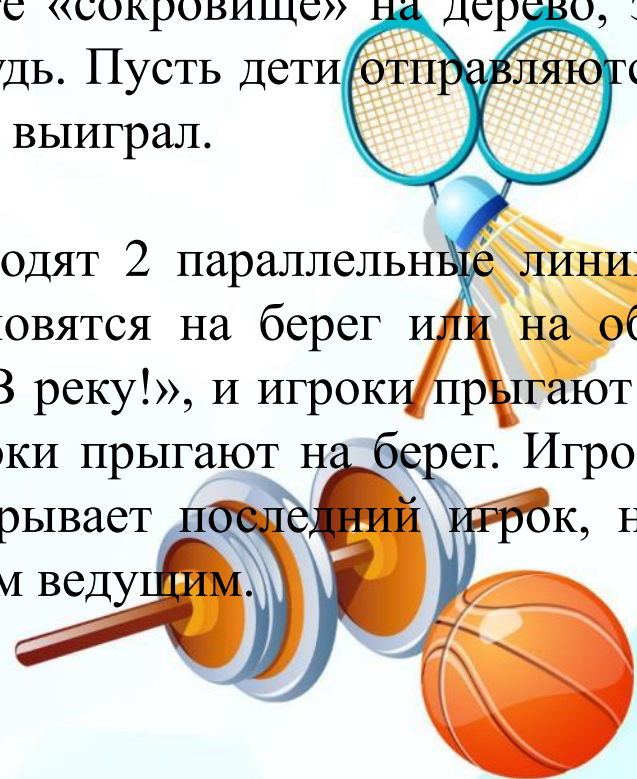
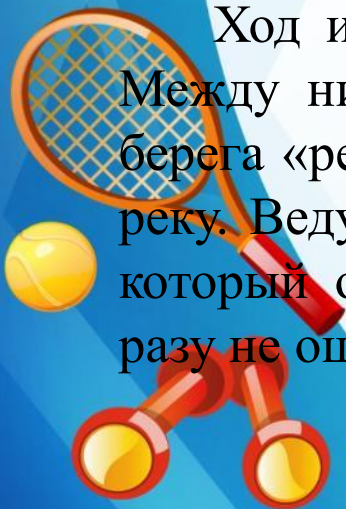
Дети выстраиваются в ряд. Первый в ряду шепчет на ухо своему соседу какое-то слово — тот повторяет это слово другому шепотом и так далее. Последний называет услышанное им слово. Обычно названное слово вызывает только смех.

### «В поисках клада»

Возьмите какую-то игрушку, сладость и прочее в качестве «клада». Лучше всего его завернуть в фольгу. Покажите запечатанный «клад» детям и попросите закрыть глаза. Спрячьте «сокровище» на дерево, за пенек, качели, скамейку или еще куда-нибудь. Пусть дети отправляются на поиски. Кто первый найдет «клад», тот и выиграл.

### «Речка—берег»

Ход игры: на игровой площадке проводят 2 параллельные линии. Между ними — «река». Все игроки становятся на берег или на оба берега «реки». Ведущий быстро говорит «В реку!», и игроки прыгают в реку. Ведущий кричит «На берег!», и игроки прыгают на берег. Игрок, который ошибся, выходит из игры. Выигрывает последний игрок, ни разу не ошибившийся. Он становится новым ведущим.





Выбирая игры для занятий, следует руководствоваться такими требованиями:

- Учёт возраста и физической подготовленности детей;
- Учёт физических нагрузок (включение всех мышечных групп, включение игр с различными основными движениями)
- Учёт интересов детей
- Ежедневное использование на прогулке хорошо знакомых игр.

При выборе игр нужно учитывать сезонность, погоду, температуру воздуха.

Подвижные игры следует подбирать так, чтобы дети могли применить приобретённые на физкультурных занятиях умения и навыки в меняющейся обстановке игры. Это помогает закреплению основных движений.





Игра вызывает у детей чувство удовольствия, приучает к согласованным действиям, развивает чувство товарищества, учит принимать самостоятельные решения, воспитывает быстроту, ловкость и выносливость.





В соответствии с погодой вы должны использовать тот или иной вариант утренней гимнастики на воздухе. Утренняя гимнастика на свежем воздухе в зимнее время проводится с малышами при температуре не ниже 16 градусов Цельсия, со старшими детьми- до минус 18.





Начинать занятия на открытом воздухе лучше в тёплое время года: тогда вместе с постепенным снижением температуры воздуха в организме вырабатываются защитные механизмы, предохраняющие его от переохлаждения, происходит приспособление к меняющимся условиям внешних факторов, т. е. повышается закалённость детского организма.

Основным принципом закаливания является постепенность и систематичность. Это в полной мере относится и к физкультурным занятиям на воздухе - проводить занятие надо регулярно.







В целом **утренняя гимнастика на воздухе** состоит из следующих частей:

- разминка, подготавливающая детей к длительному бегу в медленном темпе;
- бег в медленном темпе;
- расслабление
- комплекс общеразвивающих упражнений или работа на полосе препятствий, подготовительно-тренировочные упражнения;
- расслабление
- подвижные игры
- расслабление
- водные закаливающие процедуры.



**Утренняя гимнастика ценна и тем,  
что у детей вырабатывается  
привычка и потребность каждый  
день по утрам проделывать  
физические упражнения. Эта  
полезная привычка сохраняется у  
человека на всю жизнь.**







*Утренняя гимнастика пройдет эффективнее и увлекательней в сопровождении музыки. Музыка создает хорошее настроение и вызывает положительные эмоции, снижает психоэмоциональное напряжение.*

*Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и действовать в нем, получает огромный заряд бодрости, хорошее настроение на весь день.*

