



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Ильинский детский сад «Колокольчик»

Районный конкурс:
«Забавные истории из жизни детского сада»

Тема:
«В здоровом теле – здоровый дух!»»



Выполнила: Беликова В.В.

с. Ильинка
март, 2016 уч. год

Что же такое утренняя гимнастика?

Утренняя гимнастика – это комплекс упражнений, который настраивает, заряжает весь организм человека положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день в целом.

Цель ДОУ:

формирование и совершенствование двигательных навыков при помощи утренней гимнастики, сохранение и укрепление здоровья ребенка, изучение и внедрение инновационных приёмов и подходов в проведении утренней гимнастики в ДОУ.

Формы проведения утренней гимнастики:


1. Традиционная форма с использованием обще-развивающих упражнений с предметами и без предметов;
2. Сюжетная гимнастика: «На прогулке», «В гости к Мишутке», «На луну» и др.;
3. Игрового характера (из 3-4 подвижных игр);
4. С использованием элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов;

5. Оздоровительный бег;

6. С использованием полосы препятствий;

7. Игровой стретчинг – это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Другими словами - это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность;

8. Гимнастика с элементами дыхательной , пальчиковой гимнастики и с упражнениями для профилактики нарушения осанки.

A vibrant, colorful illustration of a sunny day. The sky is bright blue with white clouds, a large sun with rays, and a rainbow arching across the middle. The foreground is a green field with many purple and white flowers, a small black and white butterfly, and a few small green trees on the horizon. The text is written in a red, cursive font, centered in the upper half of the image.

*Каждый день у нас с ребятами,
Начинается с зарядки.
Сделать нас сильнее немного
Упражнения помогут.
Кто с зарядкой дружит смело,
Кто с утра прогонит лень,
Будет смелым и умелым,
И веселым целый день.*

*На спортивную площадку
Мы выходим по порядку.*



*Маршем по кругу
Идем друг за другом.*





Руки в стороны и вниз,



Все присели, поднялись.



Раз, два, три, четыре!





Станем всех сильнее в мире!



*А теперь давайте вместе
Все попрыгаем на месте!*



*И девчонки, и мальчишки
Побежали все вприпрыжку!*



*Купить можно много:
Игрушку, компьютер,
Смешного бульдога,
Стремительный скутер,
Коралловый остров,
(Хоть это и сложно)
Но только здоровье
Купить невозможно.
Оно нам по жизни
Всегда пригодится.
Заботливо надо
К нему относиться!*



Будьте здоровы!

