Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида № 3 с приоритетным осуществлением деятельности по социально-личностному направлению развития воспитанников»

**«Влияние утренней гимнастики на работоспособность и здоровье детей дошкольного возраста»**

Образовательное событие

Составитель: Коновалова Г.А.

инструктор по физической культуре

Красноуфимск

2018

**Пояснительная записка**

Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) – одна из наиболее распространенных форм применения физической культуры. Зарядка состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру. Зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности (кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.), она мобилизует внимание занимающихся, повышает дисциплину (прививает гигиенический навык заниматься). Зарядка обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию.

Утренняя гимнастика начинается со строевых упражнений. Затем следуют разные виды ходьбы в чередовании с бегом, которые усиливают дыхание, кровообращение. После ходьбы и бега дети перестраиваются для выполнения общеразвивающих упражнений. За ними даются прыжки и более интенсивный бег. Заканчивается утренняя гимнастика ходьбой с различными положениями рук. В конце дети могут прочитать хором стихи, в которых подчеркивается значение утренней гимнастики, или спеть песню маршевого характера (стоя на месте или во время ходьбы).

Структура утренней гимнастики:

1. Вступительная часть

– построение

– 2–3 вида ходьбы

– 1 вид бега

– упражнение на внимание (носит имитационный характер)

Заканчивается вступительная часть обычной ходьбой построением для выполнения ОРУ.

2. Основная часть. ОРУ.

– упражнение на дыхание и для мышц рук и плечевого пояса

– упражнение для мышц туловища

– для ног и туловища

– комбинированное

– прыжки с чередованием ходьбы

– упражнение на дыхание

3. Заключительная часть (ходьба, хороводы и т.д.)

**Образовательное событие «Влияние утренней гимнастики на работоспособность и здоровье детей дошкольного возраста»**

Инструктор: Построение. Доброе утро дети! Шагом марш. Руки на пояс ходьба на носка, перекатывание с пятки на носок. Бег в умеренном темпе. Ходьба на восстановление дыхания. Перестроение в две колонны.

Комплекс упражнений

1. Ходьба на месте с размашистыми движениями рук (20— 30 с).

Инструктор: Дети расскажите на какие группы мышц влияет это упражнение?

Дети: плечевой пояс.

1. Руки к плечам, голову держать прямо, круговые движения согнутыми руками наружу и внутрь (10—12 раз).

Инструктор: Дети это упражнение на что влияет?

Дети: локтевой сустав.

1. Руки к груди, согнуть в локтевых суставах и выполнять короткие рывки назад, сводя лопатки вместе (8—10 раз).

Инструктор: Дети, что сейчас с нашим телом происходит, какие группы мышц у нас работают и на что они влияют?

Дети: работает верхний плечевой пояс, лопатки. Влияет на нашу осанку.

1. Руки в стороны, глубокий вдох, обнять себя руками — выдох (4—5 раз).

Инструктор: Дети, что сейчас с нами происходит?

Дети: работает верхний плечевой пояс, органы дыхания. Влияет на правильную осанку и восстанавливает наше дыхание.

1. Наклонять туловище вправо и влево, скользя руками по бедрам (8—10 раз).

Инструктор: Дети, что сейчас с нами происходит?

Дети: работает талия, органы дыхания. Влияет на гибкость нашего тела и правильное пищеварение.

Инструктор: Для того, что бы закрепить наши знания, мы с вами составим небольшой коллаж. Для чего нам нужна утренняя гимнастика и на что она влияет.

Дети: Всё в порядке, большое спасибо зарядке.

Всем большое спасибо. Удачного дня! Выход из зала. Марш.