

Муниципальное автономное дошкольное образовательное  
учреждение - детский сад № 233

**Мастер класс с педагогами**

**«Утренняя зарядка в детском саду»**

Инструктор физической культуры

Славнова Дарья Максимовна

Кол-во присутствующих: 8 человек.

В детском саду утренняя зарядка важна не как средство пробуждения, а как организованное общение детей в процессе двигательной деятельности. При этом повышается эмоциональный тонус, являясь результатом "мышечной" радости от движений в коллективе сверстников.

Во время утренней зарядки решаются следующие задачи:

1) Оздоровительная:

- «разбудить организм»;
- настроить его на рабочий лад;

2) Образовательная:

- закрепление двигательных умений и навыков (*ходьба, прыжки, лазание и т. д.*);
- развитие физических качеств (*быстрота, ловкость, сила, гибкость, координация и т. д.*).

3) Воспитательная:

- развитие организованности, дисциплинированности, самостоятельности, «мышечной радости» от движений в коллективе сверстников.

Существуют следующие варианты **проведения утренней зарядки.**

Традиционная (*с включением ОРУ*)

Игрового характера. С использованием полосы препятствий.

С включением оздоровительных пробежек.

Уникальность ритмической зарядки заключается в более быстром темпе, интенсивности движений, в работе одновременно всех мышц и суставов.

**Длительность утренней зарядки.**

Млад гр. – 4 - 6 мин

Сред. гр. – 6 - 8 мин

Стар. гр. – 8 - 10 мин

Под. гр. – 10 - 12 мин

**I. Вводная часть.** Организует внимание детей. В неё включают: построения (колонна, шеренга, круг, строевые упражнения (полуобороты, повороты, перестроения, смыкание и размыкание, разные виды ходьбы, бега, прыжков).

В начале года детей первой младшей группы перед выполнением упражнений не строят: они ходят и бегают стайкой, врассыпную. В дальнейшем **утренняя зарядка** и в этой группе начинается с построения в колонну по одному или в одну шеренгу. Повороты направо, налево, кругом чаще используется в старших группах. Целесообразно в начале и в конце **утренней зарядки для предупреждения плоскостопия давать разные виды ходьбы в следующем сочетании**: обычная ходьба, на носках, пятках, краях стоп и т. д.

При **проведении** ходьбы с высоким подниманием колен используется имитация («лошадки», «цапли», и др.).

**II. Основная часть.** Укрепление основных мышечных групп организма, формирование правильной осанки. Входят ОРУ для мышц шеи, рук и плечевого пояса; мышц туловища, брюшного пресса, мышц ног и укрепление свода стопы (*прыжки, бег*). Обязательно ОРУ должны выполняться из разных и. п. (*стоя, сидя, лежа*). Выполняться могут парами, тройками, звеньями одновременно.

Общеразвивающие упражнения для **утренней зарядки подбираются в следующей последовательности**:

- 1) даются упражнения для мышц рук и плечевого пояса,
- 2) упражнения, укрепляющие мышцы туловища и ног.

В «холодной» комнате дети выполняют **корректирующие упражнения** : ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полу приседе на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, ходьба по **корректирующим дорожкам**. Важно следить не только за правильностью выполнения упражнений, но и за осанкой детей. Затем дети выполняют упражнения на профилактику нарушений осанки. Чтобы заинтересовать детей можно использовать кубики, **гимнастические палки**, мячи, погремушки и т. д. Длительность этой части составляет 2-3 мин.

Затем выполняется дыхательная **гимнастика**. Дыхательная **гимнастика** важна для восстановления сердечного ритма, снятия возбуждения, укрепления иммунитета, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.

Выполнение упражнения дыхательной **гимнастики «Паровоз»** : руки согнуты в локтях, ходить по игровой комнате делая попеременные движения руками и приговаривая: ЧУХ-ЧУХ-ЧУХ... Увеличивать их дозировку нужно постепенно от 30 сек до 2-3 мин.

**III. Заключительная часть.** Восстановить сердечный и дыхательный ритм, успокоить организм после физической нагрузки. Входят разные виды ходьбы, мп\и, хороводы, дыхательные упражнения.

Атрибуты: бубен, музыкальное сопровождение.



