Мастер - класс для воспитателей «Современный подход к организации и проведению утренней гимнастики в ДОУ»

Добрый день уважаемые коллеги, наш мастер - класс мне хотелось бы начать с коммуникативной игры «Поменяйся местами».

1. Поменяйтесь местами те, у кого дома есть кошка и собака.

2. Поменяйтесь местами те, кто любит конфеты.

3. Поменяйтесь местами те, кто любит путешествовать.

4. Поменяйтесь местами те, кто иногда опаздывает на работу.

5. Поменяйтесь местами те, кто всегда работает в соответствии с календарным планом.

6. Поменяйтесь местами те, кто очень любит шопинг.

7. Поменяйтесь местами те, кто по утрам делает зарядку.

8. Поменяйтесь местами те, кто больше трёх раз смотрел фильм «Титаник». 9. Поменяйтесь местами те, кто любит болтать по телефону.

10. Поменяйтесь местами те, кто в понедельник с утра с желанием бежит на работу.

- А сейчас мы выполним небольшое упражнение, которое направлено на осознание уровня своего физического здоровья.

Упражнение «Я работаю над своим здоровьем».

- Сейчас я буду задавать вам вопросы, если ответ положительный, то вы делаете шаг вперед, если отрицательный – не двигаетесь.

• Я ежедневно выполняю утреннюю гимнастику;

• Я ежедневно совершаю пешие прогулки;

• Я посещаю бассейн, тренажерный зал или занимаюсь каким-либо спортом; • У меня отсутствуют вредные привычки;

• Я соблюдаю режим дня;

• Я правильно питаюсь;

• Я эмоционально уравновешена;

• Я выполняю профилактику заболеваний.

- Итак, каждый из вас выяснил, какие шаги нужно сделать, чтобы ваше здоровье улучшилось, либо, что нужно продолжать делать, чтобы долгое время оставаться в хорошей форме.

Гимнастика – широкое понятие, определяемое как одно из основных средств и методов всестороннего физического развития.

Утренняя гимнастика - это комплекс общеразвивающих упражнений, как элемент двигательного режима, направленный на пробуждение организма и подготовку его к дальнейшей деятельности.

Цель: поддержка оптимального физического состояния, нормализация здоровья, приобретение бодрости.

Задачи утренней гимнастики:

• «Разбудить» организм ребенка, обеспечить постепенный переход организма от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию;

• Стимулировать работу внутренних органов и систем, (усиливаются все физиологические процессы — дыхание, кровообращение, обмен веществ, что создает условия для увеличения работоспособности);

• Способствовать формированию правильной осанки, предупреждать возникновение плоскостопия, укрепить мышцы ребенка, стимулировать работу всех внутренних органов.

Утренняя – гигиеническая гимнастика имеет своей задачей укрепление и сохранение здоровья человека, создание бодрого жизнерадостного настроения, повышение работоспособности.

Утренняя гимнастика представляет собой систему специально подобранных упражнений, разносторонне воздействующих на организм человека, усиливающих его основные функциональные процессы, способствующих его гармоничному развитию, повышению жизненного тонуса.