

Советы по проведению утренней гимнастики

-не должно быть гимнастики по принуждению. Если ребенок не хочет заниматься сегодня, не надо его заставлять, но причину такого поведения следует понять;

-никакой заорганизованности, строгих правил, требований;

-нужно обеспечить полную раскованность в поведении, приподнять эмоциональное состояние и по возможности подобрать такие движения чтобы ребенок выполняя их получал радость;

-во время проведения разных видов гимнастики важно правильно дозировать физические нагрузки. Дети должны заниматься только в аэробном режиме, в достаточно интенсивном темпе, но без перегрузок;

-в период карантина, повышенной заболеваемости ОРВИ и гриппом гимнастика проводится с преобладанием малых нагрузок. После разминки, поднимаем детям настроение, веселыми оздоровительными играми;

-в зависимости от погоды необходимо подбирать упражнения и регулировать физическую нагрузку. При понижении температуры увеличивает ее, изменяя темп, при повышении температуры снижает, чтобы избежать перегревания организма;

-комплекс составляется на 2 недели из знакомых, освоенных упражнений, что помогает сократить время на объяснения и показ. Чтобы повысить нагрузку и поддержать интерес детей к гимнастике, меняем темп, усложняем упражнение и увеличиваем количества повторений, заменяем образы;

-гимнастика проводится в чистом помещении с открытыми окнами в теплый период или хорошо проветренном зале. Форма одежды шорты, футболка, чешки. Такой порядок в течение всего года постепенно приучает организм к прохладной температуре и придает утренней гимнастике значение закаливающей процедуры - воздушной ванны;

-в холодное время при проведении гимнастики на улице ОРУ исключаются.

Они заменяются подвижной игрой или танцевальными движениями.

-по возвращению с гимнастики в группы, дети принимают водную процедуру, выполняют обтирание рук.