**Иржова М.М.**

**Воспитатель по физической культуре.**

**Методические рекомендации проведения утренней гимнастики в детском саду.**

**Значение утренней гимнастики.**

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.

Задачей утренней гимнастики в детском саду является укрепление здоровья, физическое совершенствование и осуществление разносторонней физической подготовленности ребенка к многообразной деятельности.

Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка, и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Эта полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь. Утренняя гимнастика позволяет организованно начать день в детском саду, способствует четкому выполнению режима дня. В дошкольных учреждениях с дневным пребыванием детей утренняя гимнастика по режиму дня проводится до завтрака после уже достаточно активной, разнообразной деятельности детей. В данных условиях гимнастика преследует еще и цели организации детского коллектива, переключения внимания детей от свободных, индивидуальных игр и занятий к совместным видам деятельности.

В тоже время сохраняется огромное оздоровительное значение утренней гимнастики. Ежедневное занятие физическими упражнениями благоприятно воздействует на физическое развитие и функциональное состояние организма ребенка. Содержание гимнастики составляют упражнения для разнообразных групп мышц (плечевого пояса, туловища, ног и др.). Систематическое повторение их укрепляет двигательный аппарат ребенка. Широко включаются упражнения для профилактики нарушения осанки и предупреждения плоскостопия. Бег и прыжки еще более усиливают дыхание и кровообращение, сердечную деятельность и другие физиологические функции. Все это благоприятствует нормальной жизнедеятельности организма, повышению его работоспособности.

**Структура и содержание утренней гимнастики**

Любое физкультурное мероприятие, в том числе и утренняя гимнастика, начинается с разминки и заканчивается восстановительными упражнениями. Поскольку утренняя гимнастика не продолжительна (5 — 12 минут) и физические нагрузки в ней не велики, это требование соблюдается как общий принцип.

В дневных группах детского сада утренняя гимнастика как обязательная часть режима дня проводится ежедневно перед завтраком.

С весны и до поздней осени утреннюю гимнастику надо проводить на открытом воздухе на площадке. Для закаливания детей старшего возраста, в теплую погоду дети занимаются в спортивных костюмах (трусики, майка, тапочки), в прохладную — в свитерах, легких куртках, не стесняющих движений. Дети младшего возраста занимаются гимнастикой в повседневной одежде.

В зимнее время для проведения утренней гимнастики можно использовать физкультурный зал или групповую комнату, температура воздуха которой не должна превышать 16 градусов С.

Утреннюю гимнастику можно условно подразделить на три части: вводную, основную и заключительную. Каждая часть имеет свои задачи и содержание. В первой, вводной части организуется внимание детей, их обучают согласованным действиям, выработке правильной осанке и подготовке организма к выполнению более сложных упражнений. С этой целью надо включать: построения (в колонну, в шеренгу); строевые упражнения (повороты и полуобороты налево, направо, кругом); перестроения из одной колоны в две, из двух колон в четыре, в круг, несколько кругов, смыкания и размыкания приставными шагами в сторону; непродолжительную ходьбу, чередующуюся с упражнениями, способствующими укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию осанки (ходьба на носках, с различным положением рук, ходьба с высоким подниманием коленей, на пятках, скрестным шагом); бег друг за другом и врассыпную или в сочетании с прыжками. Продолжительность вводной части в среднем длиться от 1 до 2 минут.

Во второй, основной части ставятся задачи укрепления основных мышечных групп, формирования правильной осанки. Для решения данной задачи выполняются общеразвивающие упражнения в определенной последовательности. Сначала упражнения для укрепления плечевого пояса и рук, которые способствуют расширению грудной клетки, хорошему выпрямлению позвоночника, развитию дыхательных мышц. Затем упражнения для мышц туловища. Далее следуют упражнения для развития мышц ног и укрепления свода стопы. После упражнений с большой нагрузкой следует повторить первое упражнение или аналогичное ему. Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей и их физической подготовленности.

После выполнения всех общеразвивающих упражнений дети младшего возраста выполняют прыжки или бег, переходящие в заключительную ходьбу. Дети старшего возраста выполняют прыжки в сочетании с бегом, затем заключительную ходьбу с выполнением различных заданий. В заключительной части гимнастики проводится ходьба или малоподвижная игра, чтобы восстановить пульс и дыхание.

**Подбор упражнений, составление комплексов**

В содержание утренней гимнастики вводятся, как правило, упражнения, предварительно разученные с детьми на занятиях, или несложные упражнения, не требующие продолжительного разучивания. На утренней гимнастике дети упражняются в движениях. Но для того чтобы упражнения оказали на ребенка желаемое влияние, важно добиваться четкости, точности выполняемых движений, их достаточной интенсивности.

Сочетание физических упражнений, подобранных в определенном порядке, составляет так называемый комплекс. Один и тот же комплекс повторяется в течение двух недель. Если отдельные упражнения комплекса не приводят к желаемым результатам, оказываются слишком простыми, неинтересными или наскучивают детям, они могут заменяться другими однотипными или усложняться за счет введения новых исходных положений. Изменение темпа и увеличение количества повторений упражнений внутри комплекса так же допустимо. Проведение комплексов необходимо чередовать с пособиями и без пособий.

Детям первой и второй младших групп надо давать упражнения с флажками, погремушками, кубиками. В средней группе — с флажками, кубиками, ленточками, обручами малого размера, палками, круговой веревкой. Дети старшего возраста должны уметь проделывать упражнения с разными пособиями: с обручами, гимнастическими палками, мячами разного размера, скакалками, круговой веревкой, ленточками.

Выполнение упражнений с пособиями повышает у детей интерес к занятиям, улучшает качество их выполнения, приучает владеть предметами, способствует формированию правильной осанки.

Включение упражнений для формирования осанки детей и укрепления стопы обязательно. Обычно комплекс общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики берется из физкультурных занятий, упражнения подбираются из числа рекомендованных программой и методическими пособиями. Продолжительность, характер, содержание утренней гимнастики, дозировка упражнений различны для детей разных возрастных групп.

Таким образом, при подборе общеразвивающих упражнений необходимо руководствоваться следующими требованиями: упражнения должны быть для всех групп мышц, из разных исходных положений, разной интенсивности, темпа; с различными пособиями, ритмично-музыкальным сопровождением, в различных построениях и обязательно интересными для детей.

**Варианты проведения утренней гимнастики**

Для проведения утренней гимнастики используются различные формы:

— традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений;

— обыгрывание какого-нибудь сюжета: «На прогулке», «Мы на луг ходили», «Воробушки» и др.;

— игрового характера (из 3-4 подвижных игр);

— с использованием элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов;

— оздоровительный бег (проводится на участке в течение 3-5 минут с постепенным увеличением расстояния, интенсивности, времени);

— с использованием полосы препятствий (можно создавать различные полосы препятствия с использованием разнообразных модулей);

— с использованием простейших тренажеров и тренажеров сложного устройства

**Условия проведения утренней гимнастики**

Утренняя гимнастика может проводиться на воздухе (на участке детского сада, на спортивной площадке) или в хорошо проветриваемом помещении (физкультурном, музыкальном залах, групповых комнатах). Необходимо соблюдать гигиенические требования к одежде, обуви, месту проведения, оборудованию. Для ритмического сопровождения используются бубен, счет, хлопки, звукозапись, музыкальное сопровождение (пианино, баян, аккордеон).

Так как утренняя гимнастика в детском саду рассматривается как важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального тонуса детей, велико также ее организационное значение. И все-таки не должно быть гимнастики по принуждению. Если кто-то из детей не хочет заниматься сегодня, не надо его принуждать, но причину такого поведения следует понять.

Вот несколько советов по проведению утренней гимнастики с детьми:

Никакой заорганизованности, строгих правил и требований дисциплины! Следует обеспечить полную раскованность в поведении, приподнятое эмоциональное состояние и настоящую радость движений. Надо помнить, что гимнастика — это не только и не столько физкультурное мероприятие, сколько специально предусмотренный режимный момент, где сосредоточен целый комплекс воздействий на разнообразное развитие детей (движение, музыка, ритмы, эстетика окружения, пособий, общения, игра).