**Организация и методика проведения утренней гимнастики. Современные требования**

Организация и методика проведения утренней гимнастики. Современные требования

Утренняя гимнастика – это комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, «зарядить» организм ребенка на весь предстоящий день. Оздоровительное и воспитательное значение утренняя гимнастика приобретает в том случае, если она проводится систематически. Оздоровительное значение утренней гимнастики заключается в воздействии упражнений на физическое развитие детского организма с учетом анатомо-физиологических и психических особенностей детей.

Утренняя гимнастика в детском саду рассматривается как важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального тонуса детей. И не должно быть гимнастики по принуждению. Если ребенок не хочет заниматься сегодня не надо его принуждать, но причину такого поведения следует понять.

Вот несколько советов по проведению утренней гимнастики:

- никакой заорганизованности, строгих правил и требований дисциплины! Следует обеспечить полную раскованность в поведении, приподнятое эмоциональное состояние и настоящую радость движений!

- помните, что гимнастика – это не только и не столько физкультурное мероприятие, сколько специально предусмотренный режимный момент, где сосредоточен целый комплекс воздействий на разностороннее развитие детей.

- используйте разные формы проведения гимнастики (традиционная, обыгрывание какого-нибудь сюжета, подвижные игры с разным уровнем подвижности, оздоровительный бег).

У детей дошкольного возраста еще довольно слабая костно-мышечная система, не закончено формирование естественных изгибов позвоночника, недостаточно развита сердечно-сосудистая система. Дыхание поверхностное, учащенное несовершенна центральная нервная система: процессы возбуждения преобладают над торможением. Систематическое проведение утренней гимнастики укрепляет костно-мышечную систему, правильную форму приобретает стопа, воспитывается навык правильной осанки, а хорошая осанка способствует нормальному функционированию всех внутренних органов. Правильно подобранные движения укрепляют сердечную мышцу, деятельность кровеносной системы, увеличивают емкость легких, уравновешивают процессы возбуждения и торможения.

Утренней гимнастикой дети начинают заниматься с двухлетнего возраста. Зимой она проводится в зале, а на спортивной площадке весной, летом и осенью. Моторная плотность утренней гимнастики должна быть максимальной. Время отводимое на её проведение с возрастом увеличивается с 4 до 12 минут (согласно комплексному плану МДОУ ЦРР Д/С № 14). В зале до начала занятия делают влажную уборку, открывают фрамуги и оставляют их открытыми до конца гимнастики. Температура воздуха в помещении в течение всей утренней гимнастики поддерживается в пределах +16 - +18 0С. Если утренняя гимнастика проводится на открытом воздухе, то в зависимости от погоды меняется и одежда детей. В жаркие дни дети занимаются в шортах и майках, в прохладные в спортивных костюмах. В холодную, осеннюю погоду и ранней весной дети занимаются в куртках. Воспитателю следует также обратить внимание и на свой костюм. Лучше всего иметь тренировочный костюм и кроссовки, особенно в те дни, когда воспитатель сам проводит утреннюю гимнастику.

Большая часть времени на утренней гимнастике отводится общеразвивающим упражнениям, которые предназначены для тренировки крупных групп мышц (плечевого пояса, рук, туловища, ног). Они содействуют совершенствованию координации движений, умению владеть положением своего тела.

Первая группа упражнений направлена на укрепление мышц рук и плечевого пояса, способствует выпрямлению позвоночника, укрепляет грудную клетку и всю дыхательную мускулатуру. Здесь важно добиваться хорошего выпрямления рук или их полного подъема, чтобы дыхание было свободным. Вторая группа упражнений предназначается для гибкости позвоночника и укрепления мышц спины. Третья группа упражнений способствует укреплению мышц брюшного пресса. Они развивают мышцы ног и свода стопы. Эти упражнения проходят более полноценно, если у детей прямая спина, во время приседаний пятки отрываются от пола, хорошо сгибаются колени.

Общеразвивающие упражнения должны быть подобраны так, чтобы поочередно включались в работу все крупные группы мышц. Выполнение их требует точности и четкости.

В младших группах больше используется игровых приемов, все упражнения дети выполняют вместе с воспитателем. В старших группах воспитатель старается дать хорошее четкое объяснение вместо показа движений. Нет необходимости все время выполнять упражнения самому. Конечно, отказаться от показа упражнения воспитателем пока нельзя, так как это наиболее действенный прием, при котором дети знакомятся с техникой выполнения движений. Иногда кто-либо из детей может показать упражнение. Если упражнение хорошо знакомо детям, его объясняют не показывая.

При выполнении упражнений необходимо следить за дыханием детей. Когда грудная клетка расширяется – происходит естественный вдох, сжимается – выдох. Не всегда можно требовать от детей одновременного для всех вдоха или выдоха, так как некоторые упражнения требуют произвольного дыхания.

Утренняя гимнастика в детском саду важна не столько как средство пробуждения, сколько как особым образом организованное общение детей в процессе двигательной деятельности. При этом повышается эмоциональный тонус, являясь результатом «мышечной радости» от движений в коллективе сверстников, снимается психологической напряжение от расставания с родителями, собирается внимание, дисциплинируется поведение. Вся утренняя гимнастика должна проводиться эмоционально, вызывать у детей хорошее, жизнерадостное настроение. С этой целью используются имитационные упражнения и целые комплексы упражнений, объединенные единым сюжетом. Эмоциональное воздействие на детей оказывает обстановка, спортивные костюмы, красочные физкультурные пособия, музыкальное сопровождение. Но самое основное – это слаженное, четкое выполнение детьми физкультурных упражнений.

Планирование утренней гимнастики.

Комплексы упражнений утренней гимнастики составляют с учетом возрастных особенностей детей, уровня физического развития и физической подготовленности каждого ребенка, а также с учетом места проведения гимнастики (в помещении или на воздухе, сезонности.

Каждый комплекс в любой возрастной группе планируется на один месяц (первую неделю комплекс проводит инструктор по ФК, разучивая с детьми упражнения; вторую неделю инструктор повторяет комплекс совместно с просмотром воспитателя группы; третью неделю упражнения проводит воспитатель под контролем инструктора по ФК; четвертую неделю гимнастику самостоятельно проводит воспитатель). Новый комплекс лучше начинать с понедельника.

Для удобства планирования утренней гимнастики на год в той или иной возрастной группе можно наметить последовательность проведения каждого комплекса, но такая последовательность комплексов необязательна. С учетом особенностей детей группы, можно вносить различные изменения. Важно соблюдать постепенность в нарастании нагрузки при проведении упражнений, а также соблюдать преемственность с предыдущей и последующей возрастными группами. Некоторые более интересные комплексы упражнений могут быть использованы во время праздников и развлечений спортивного характера.

Музыкальное сопровождение утренней гимнастики.

Музыка, сопровождающая утреннюю гимнастику, дисциплинирует детей, организует их, влияет на развитие координации движений, слуха, музыкальной памяти, ритма, способствует эмоциональному воспитанию. Движения детей становятся легче, красивее. Музыкальное сопровождение вводится, когда весь комплекс и отдельные его упражнения хорошо освоены детьми. В этом случае музыка будет облегчать выполнение упражнений, делать их более четкими, выразительными. Целесообразно музыкальное сопровождение вводить с третьей недели, начиная со старшей группы детского сада. Под музыку проводятся общеразвивающие упражнения как без пособий, так и с пособиями. Выбор музыкальных произведений для сопровождения упражнений определяется характером каждого упражнения. Музыка должна подбираться не только в соответствии с видами и характером движений, но и учитывать возраст детей, особенности их восприятия, уровень их музыкальной подготовки.