**Утренняя гимнастика в ДОУ**. **Консультация для воспитателей**.

В дошкольных учреждениях **утренняя гимнастика** по режиму дня проводится до завтрака после уже достаточно активной, разнообразной деятельности детей. В данных условиях **гимнастика** преследует цель организации детского коллектива, переключения внимания детей от свободных, индивидуальных игр и занятий к совместным видам деятельности.

Вследствие одновременной совместной умеренной двигательной деятельности более возбужденные дети, которые успели уже побегать, попрыгать, успокаиваются, а малоактивные – активизируются. Все это создает ровное, бодрое настроение у всех детей, готовит их к последующим занятиям. Таким образом, **воспитательное значение утренней гимнастики** при проведении ее не сразу после сна, а спустя некоторое время, расширяется. Она становится неотъемлемым организующим моментом в режиме дня, приучает детей к определенной дисциплине, порядку.

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***(4 – 12 минут)* и физические нагрузки в ней не велики, это требование соблюдается как общий принцип.

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

С весны и до поздней осени **утреннюю гимнастику** проводят на открытом воздухе на площадке, а в дождливую погоду – в помещении ДОУ. В зимнее время для проведения **утренней гимнастики** используют физкультурный зал, музыкальный или хореографический залы, температура воздуха в них не должна превышать 16-18 градусов С. Перед занятиями помещение хорошо проветривают и проводят влажную уборку.

**Гимнастика** имеет большое оздоровительное значение при условии систематического её выполнения детьми.

**Утреннюю гимнастику** условно подразделяют на три части: вводную, основную и заключительную. Каждая часть имеет свои задачи и содержание. В первой, вводной части организуют внимание детей, обучают их согласованным действиям, выработке правильной осанке и подготавливают организм к выполнению более сложных упражнений. С этой целью включают: построения *(в колону, 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 ставят задачи укрепления основных мышечных групп, формирования правильной осанки. Для решения данной задачи выполняют 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*(4-8 раз)*.

Правильное соблюдение исходных положений - обязательное условие при выполнении каких- либо **гимнастических упражнений**. Объяснение и показ упражнений **воспитателем** должны быть четкими и краткими. Особенно нежелательна длительная статическая поза, что отрицательно сказывается на осанке в целом и в основном формированию свода стопы. После выполнения всех обще развивающих 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**, игровое задание или малоподвижная игра, чтобы восстановить пульс и дыхание.

Игровые задания, подвижные игры малой и средней активности служат дополнением к двигательной нагрузке оздоровительного комплекса, вносят разнообразие и доставляют детям радость и удовольствие.

Можно вносить в комплексы изменения и дополнения. Главное, чтобы дети были здоровы, бодры, веселы и занимались с удовольствием.

Один и тот же комплекс повторяется в течение двух недель.

Оздоровительная **гимнастика для детей 3-4 лет**

Дети достаточно уверенно выполняют упражнения в ходьбе и беге, иногда с хорошей координацией движений рук и ног. Однако у большинства детей во время ходьбы руки прижаты к туловищу и походка в основном шаркающая. В беге согласованность движений рук и ног несколько лучше, чем в ходьбе. Малыши бегут на всей стопе, работа рук выражена нечетко.

Упражнения направлены на освоение ходьбы и бега – в колонне по одному, по кругу, с остановкой по сигналу **воспитателя**, с выполнением различных заданий, с изменением направления движений. Эти двигательные задания в ходьбе и беге развивают ориентировку в пространстве, умение реагировать на сигнал **воспитателя**, приучают к совместным действиям с другими детьми.

В начале обучения целесообразно построить детей в круг, шеренги, около предметов, которые будут служить для них ориентиром правильного построения.

**Воспитатель следит затем**, чтобы все дети занимали правильное исходное положение: именно оно определяет физическую нагрузку на различные группы мышц. Исходные положения разнообразны – стоя, сидя, в стойке на коленях, лежа на спине и животе *(при условии занятий в помещениях)*. Важна и последовательность перехода от одного и. п. к другому. Так, для перехода из и. п. стоя в положение стойка на коленях дети должны спокойно присесть и затем плавно опуститься *(не ударяя колени об пол)*. В положении стоя, как правило, используют две позиции ног: на ширине ступни и на ширине плеч.

У детей 3-4 лет крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой, но в то же время им вполне доступны упражнения в поднимании рук вверх, в стороны, наклоны, приседания, что **воспитывает** навык владения своим телом.

**Воспитатель** должен выполнять упражнения вместе с детьми, показывая, поясняя их и задавая тем самым правильный темп. Наклоны и приседания педагог может делать вместе с детьми 2-3 раза, а далее дети выполняют их самостоятельно, следуя его указаниям.

Ритм прыжков обычно задается музыкальным сопровождением или ударами в бубен (хлопки в ладоши или четкое произнесение слов, *«раз-два»*). Несколько прыжков выполняет педагог, а в паузе он делаете или иные замечания. Ребенок еще не может сознательно регулировать дыхание, поэтому следует обращать внимание на моменты выдоха, а не вдоха. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки.

Физическую нагрузку при выполнении упражнений *(в ходьбе, беге, игровых заданиях)* можно регулировать, наблюдая за внешними признаками утомления детей. Это могут быть: появление одышки, бледность лица или его покраснение, нарушение координации. Следует обращать внимание на любые жалобы ребенка во избежание нежелательных последствий.

Двигательные навыки и умения, формируемые у малышей в процессе освоения ходьбы, бега, ОРУ еще непрочны и требуют многократных повторений. Внимание детей еще неустойчиво, оно легко нарушается при изменении окружающей обстановки. Нужно умело переключать их внимание на задание с минимальной потерей времени и постараться использовать ситуацию.

После **гимнастических упражнений воспитатель** предлагает детям несложное игровое задание, игру малой подвижности или ходьбу в спокойном темпе.

Оздоровительная **гимнастика для детей 4-5 лет**

В ходьбе и беге наряду с упражнениями на развитие умений ориентироваться в пространстве, передвигаться в определенном направлении появляются новые задания - находить свое место в колонне, строиться в пары, сохранять форму круга во время движения, ходить на носках.

Усложняются ОРУ и увеличивается их нагрузка *(число повторений)*. Однако сохраняется важнейшее требование – соблюдение осанки, укрепление крупных мышечных групп, последовательный переход от одного и. п. к другому.

Устанавливается определенная ритмичность ходьбы, увеличивается длина шага, улучшается общая координация, согласованные движения рук и ног.

Но в ходьбе наблюдаются недостатки: параллельная постановка ног, шарканье ногами, движения рук и ног не всегда энергичны, печи опущены, темп неравномерный.

Освоение упражнений в беге происходит быстрее, чем в ходьбе, так как быстрый темп движения осваивается ими легче.

Появляется ритмичность в беге, умение чередовать его с другими видами движений, возрастает скорость, улучшается пространственная ориентировка. Дети довольно быстро изменяют направление движения по сигналу **воспитателя**: обегают препятствия, придерживаются заданного темпа. Однако необходимы многократные повторения в беге, как и в ходьбе. Руки еще малоактивны, шаг остается коротким и неравномерным, а полет небольшой.

Структура комплекса разрабатывается в соответствии с общепринятыми требованиями: в начале ходьба и бег проводятся в обычном или игровом варианте, затем ОРУ без предметов или с мелким инвентарем (мячи, скакалки, палки, кубики и т. д., в заключение для снижения двигательной активности – упражнения в ходьбе или игра малой подвижности.

Оздоровительная **гимнастика для детей 5-6 лет**

У детей старшего дошкольного возраста увеличивается диапазон двигательных умений и навыков, сто связано с развитием физ. качеств *(выносливость, скорость)*. Появляется возможность более успешного овладения как упражнения в целом так и отдельными элементами.

В этом возрасте дети приобретают умения сохранять направление и равномерность ходьбы, появляется полетность бега. При выполнении ОРУ ставятся более сложные задачи: четко принимать различные исходные положения, выполнять упражнения с разной амплитудой движений, соблюдать определенное направление движений.

По указанию **воспитателя** дети самостоятельно берут флажки, мелкий инвентарь (кубики, скакалки, палки, мячи, а по окончании упражнений кладут их на место.

Оздоровительная **гимнастика для детей 6-7 лет**

Старшие дошкольники имеют значительный двигательный опыт, но задачи физического развития *(совершенствование ходьбы, бега,****гимн****. упражнений)*остаются прежними.

В ходьбе продолжают осваивать равномерный шаг со свободными естественными движениями рук и ног. В беге умеют соблюдать предложенный темп, движения при этом достаточно ритмичны и легки.

В **гимнастических** упражнениях дети умеют занимать исходное и промежуточное положения, стараются соблюдать заданную амплитуду движений. Усложнение двигательных заданий для детей этого возраста происходит не только за счет увеличения объема упражнений (количество упр., но и за счет повышения требований к качеству *(технике)* выполняемых движений.

Многократное и вариативное повторение ходьбы, бега, **гимнастических**упражнений оказывает благоприятное воздействие на различные мышечные группы, формирование правильной осанки и в целом на укрепления здоровья детей.

Литература:

*«ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»*, авторы - Н. Е. Веракса, Т. С. Комарова, М. А. Васильева.

Л. И. Пензулаева *«Физическая культура в детском саду»*