**Статья на тему: Утренняя гимнастика в двигательном режиме дошкольников**

**Воспитатель: Рябова О В**

**Организация: «Детский сад № 50» г Рузаевка**

Утренняя гимнастика одно из важнейших составляющих двигательного режима, ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса, сохранение и укрепление здоровья детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывая полезную привычку у детей начинать день с утренней гимнастики.

Какой должна быть утренняя гимнастика?

*Регулярной*, *систематической.* Оздоровительный эффект достигается с помощью систематического выполнения.

*Умеренной.* Все упражнения желательно выполнять в умеренном темпе во избежание переутомления ребенка.

*Доступной.* Упражнения должны быть простыми и знакомыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения.

*Постепенной.* От простого упражнения к сложному. Нагрузка увеличивается и снижается так же постепенно, чтобы привести организм в относительно спокойное состояние.

*Разнообразной.* Заменять упражнения на новые, чтобы поддерживать интерес ребенка.

В нашем детском саду разработаны комплексы утренней гимнастики, построенные на музыкально-ритмических движениях. Музыка помогает детям лучше запомнить их, помогает лучше организовать утреннюю гимнастику. Освобождая педагога от регулирования темпа и ритма упражнений, от счета, она позволяет сконцентрировать его на педагогическом процессе, объяснениях, индивидуальных указаниях и помощи, исправлении ошибок по ходу выполнения упражнений. Для комплексов мы используем детские песни и музыкальные зарядки. Очень важно чтобы запись фонограммы была чистой, слова песни отчетливо звучали. Музыкальное сопровождение создает положительный эмоциональный тон, способствует эстетическому развитию.

Дети хорошо воспринимают оттенки музыкального произведения и в соответствии с музыкой меняют характер своих движений. При звучании бодрой музыки, марша они подтягиваются, идут живо и весело, подняв головы и выпрямив спины. Ходьба становится для них привлекательной, эмоционально окрашенной. Плавная, тихая музыка побуждает идти спокойно, широким шагом. Быстрая, громкая музыка призывает детей к бегу, подскокам, внезапное окончание музыки или выразительный аккорд служит сигналами к остановке или смене движения и т.п.

Комплекс утренней гимнастики условно состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной, содержит движения, хорошо знакомые детям. В водную часть входят разные виды ходьбы, бега, подскоков, в основную – общеразвивающие упражнения (ОРУ), в заключительную – ритмическая ходьба, игра малой подвижности, упражнение на дыхание. Каждое упражнение имеет свое значение.

Гимнастика повторяется в течение двух недель. В младших группах сочетается краткое и четкое объяснение задания с его демонстрацией на протяжении выполнения всего комплекса. В старших группах объяснение упражнений сочетается с показом только в самом начале освоения гимнастики. После 3 – 4 повторений дети воспроизводят комплекс упражнений самостоятельно под руководством взрослого. Это способствует стремления детей запомнить и воспроизводить самостоятельно в правильной последовательности весь комплекс утренней гимнастики.

Такие упражнения разработаны для всех возрастных групп. Предлагаем рассмотреть комплек утренней гимнастики для старшего дошкольного возраста.

*Цель:* разбудить организм, настроить на дальнейшую деятельность.

*Задачи:*

* обучать согласованию своих движений с музыкой, умению выполнять движения согласуясь с ритмом, темпом и характером произведения;
* учить слушать музыку, развивать чувство ритма и улучшать скорость двигательной реакции;
* повышать пластичность в различных видах ходьбы и бега, эмоциональный уровень детей, интерес потребности в здоровом образе жизни;
* создать положительный психологический настрой на предстоящий день.

***Утренняя музыкально - ритмическая гимнастика с мячами под песни «Барбариков».***

*ВОДНАЯ ЧАСТЬ*

*Звучит аудиозапись песни «У друзей нет выходных».*

**Вступление**

Дети ходят на местах.

Обычный бег.

**Припев:**

Дети бегают, переходят на быструю ходьбу.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

*Звучит аудиозапись песни «Что такое доброта?» на проигрыш дети берут мячи и встают врассыпную по залу.*

**И П:**
Девочки и мальчики, *И.п.- о.с., мяч в руках на уровне груди.*

Сладкие, как карамельки*, Прыжки из стороны в сторону.*
А на них большие башмаки,
Это Бар-бар-бар-барики.
Лёгкие, как мотыльки,
А в глазах горят фонарики,
А на них большие башмаки,
Это – Барбарики.

Встал вам на ногу слон – *И.п. – о.с., мяч в руках на уровне груди;*
Значит, хочет подружиться он*. 1-присели, руки с мячом вправо;*
Хочет научить вас *2-и.п.; 3-4 тоже влево.*
Шевелить ушами.
На нос села оса *– И.п.- о.с. мяч внизу в руках; 1- правую*
Значит, хочет познакомиться, *ногу отставить назад, на носок, мяч поднять*

И пощекотать, а *вверх; 2-и.п. 3-4 тоже левой* *ногой.*
Вовсе не ужалить!

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

*Звучит аудиозапись песни «Банана-Мама»*

**Вступление**

1 – *И.п. – стойка ноги врозь. Дугами наружу руки вверх – глубокий вдох, задержать дыхание.*

2 – *И. п. – продолжительный выдох.*

3 – *обычная ходьба.*