**Консультация для воспитателей:** **«Все об утренней гимнастике»**

Запрудская Елена Алексеевна,

старший воспитатель МКДОУ д/с № 35 «Непоседы»

Панфилова Екатерина Антоновна,

инструктор по ФК МКДОУ д/с № 35 «Непоседы»

**1. Задачи и значение утренней гимнастики**

Гимнастика- широкое понятие, определяемое как одно из основных средств и методов всестороннего физического развития.

Утренняя - гигиеническая гимнастика имеет своей задачей укрепление и сохранение здоровья человека, создание бодрого жизнерадостного настроения, повышение работоспособности.

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.

Так же утренняя гимнастика в детском саду имеет и большое воспитательное значение. Систематическое проведение утренней гимнастики воспитывает у детей привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организованно начать день, способствует четкому выполнению режима дня, учит согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное ощущение.

**2. Организация утренней гимнастики**

**Утренняя гимнастика обязательная часть режима дня и проводится ежедневно перед завтраком.**

С сентября по май утренняя гимнастика проводится в помещениях согласно графику проведения утренней гимнастики. Дети занимаются в повседневной одежде.

В летний период утренняя гимнастика проводится на открытом воздухе.

Утренняя гимнастика в детском саду рассматривается как важный элемент двигательного режима, выполняя упражнения утренней гимнастики ребенок должен получать приподнятое эмоциональное состояние и настоящую радость движений.

**3. Структура утренней гимнастики**

Как любое физкультурное мероприятие, утренняя гимнастика, начинается с разминки и заканчивается восстановительными упражнениями. Поскольку утренняя гимнастика не продолжительна, физические нагрузки в ней не велики.

Утренняя гимнастика состоит из 3частей:

-вводная

-основная

-заключительная

Каждая часть имеет свои задачи и содержание.

**3.1. Вводная часть утренней гимнастики**

Задачи:

организация внимания детей, нацеливающая на выполнение

согласованных действий

формирование правильной осанки

подготовка организма к выполнению более сложных упражнений

Содержание:

-построения (в колону, в шеренгу, круг)

-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)

-непродолжительная ходьба в чередовании с упражнениями, способствующими укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию осанки (ходьба на носках, с различным положением рук, ходьба с высоким подниманием коленей, на пятках, перекрёстным шагом)

-бег друг за другом и врассыпную или в сочетании с прыжками.

**3.2. Основная часть утренней гимнастики**

Задачи:

-укрепление основных мышечных групп

-формирование правильной осанки

Содержание:

-выполнение комплекса общеразвивающих упражнений

Упражнения выполняются в определенной последовательности:

- сначала даются **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.

**3.3. Заключительная часть утренней гимнастики**

Задачи:

-восстановить пульс и дыхание

Содержание:

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.

После заключительной ходьбы проводится малоподвижная игра

**4. Формы проведения утренней гимнастики**

Используются различные формы проведения утренней гимнастики:

-традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений

-обыгрывание какого-нибудь сюжета: «Путешествие в лес», «Зоопарк», «Жучки» 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).

**5. Требования к комплексам упражнений для утренней гимнастики**

***Сочетание физических упражнений, подобранных в определенном порядке, составляет комплекс.***

Обычно комплекс упражнений для утренней гимнастики составляется из упражнений, разученных на физкультурных занятиях или из упражнений, не требующих продолжительного разучивания.

При составлении комплекса необходимо руководствоваться следующими требованиями:

-комплекс должен содержать упражнения для всех групп мышц

-в комплексе для выполнения упражнений используются различные
построения;

-упражнения должны выполняться из разных исходных положений;

-подбираются упражнения разной интенсивности, темпа;

-чередуются комплексы с различными пособиями и без предметов;

-используется музыкально-ритмичное сопровождение (бубен, счет, хлопки, звукозапись);

-каждый комплекс должен быть интересен детям;

Один и тот же комплекс повторяется в течение одной, двух недель.

Необходимо помнить, что содержание комплекса утренней гимнастики, как и дозировка упражнений различны для детей разных возрастных групп.

Для того, чтобы упражнения утренней гимнастики оказали на ребенка желаемое влияние, важно добиваться четкости, точности выполняемых движений, их достаточной интенсивности.

**6. Методика проведения утренней гимнастики**

Для осуществления оздоровительных и воспитательных задач утренняя гимнастика должна проводиться в точно условленное по режиму время и соответствовать содержанию программы.

**6.1. Утренняя гимнастика с детьми среднего возраста**

В средней группе значение утренней гимнастики - привлечение внимания детей к коллективным формам деятельности и для организованного начала дня в детском саду.

С детьми пятого года жизни утренняя гимнастика проводится в хорошем, бодром темпе, без длительных пауз между упражнениями.

Начинается утренняя гимнастика с не длительной ходьбы, которая не должна быть однообразной и скучной. Она совершается в любых построениях: друг за другом, парами, врассыпную и др. Постепенно ходьба переходит в легкий бег, а бег снова в спокойную ходьбу, во время которой производится перестроение.

**Для выполнения комплекса упражнений в начале года дети становятся в круг.**

**Во вторую половину года используется построение в звенья.**

Схема расположения общеразвивающих упражнений в комплексе утренней гимнастики не меняется:

сначала упражнения для плечевого пояса и рук,

затем для ног и туловища.

Используются всевозможные общие исходные положения (стоя, сидя, лежа, на коленях) и разные исходные положения рук (в стороны, вперед и т.д.).

Содержание комплексов составляют упражнения знакомые детям. Широко используются упражнения с предметами.

**Комплекс гимнастики для детей от 4 до 5 лет содержит 5-6 общеразвивающих упражнений, количество повторений каждого упражнения 5-6 раз,** оно зависит от характера движений, их сложности и подготовленности детей.

**Продолжительность утренней гимнастики 6 -7 минут.**

После общеразвивающих упражнений проводятся подскоки на месте.

Они становятся разнообразней:

ноги врозь - ноги вместе;

с поворотами вокруг;

перепрыгивая вперед-назад через лежащую на полу ленту;

продвигаясь вперед вокруг кубиков.

Дозировка 15 - 20 подскоков (1-2 раза). Они могут быть заменены бегом на месте или вокруг зала, переходящим в спокойную ходьбу. Может быть использована эмоциональная игра.

Если дети сильно возбуждены после бега и прыжков, надо дать им успокоится. Для этой цели, хороша спокойная ходьба на месте или некоторые дыхательные упражнения (руки в стороны - вдох, руки опустить - выдох; руки вниз - назад - вдох, руки опустить - выдох, то же, поднимаясь на носки и т.п.).

Необходимо напоминать и показывать детям, когда во время упражнений удобно совершать вдох и выдох, следить, чтобы они не задерживали дыхание во время бега и подскоков.

Каждый комплекс утренней гимнастики повторяется 1-2 недели. Некоторые упражнения могут меняться.

**Приемы руководства**

Особенность объяснения упражнений - краткость и четкость. В ряде случаев можно прибегать к имитациям. Пояснения чаще всего сливаются с показом, Необходимы четкие исходные положения и зафиксированные промежуточные положения (сидя - ноги подтянуть, коленки вместе, ближе к груди, выпрямить, ноги вместе, оттянуть носочки).

Воспитатель постепенно приучает детей действовать одновременно, в общем, для всех темпе, более настойчиво приучает детей к правильному положению корпуса во время выполнения упражнений. Воспитатель напоминает схему упражнения, последовательность его частей, например: «Поставили ноги пошире, руки на пояс, наклоны вперед. Начали! Раз - два - три, выпрямились». И далее, уже по ходу упражнения, ни теряя ритма движения, продолжает пояснения, выдвигая требования к правильности движения: «Ниже, ниже наклонить, посмотрели на меня, выпрямились. Повторим еще раз» - говорит воспитатель.

**6.2. Утренняя гимнастика с детьми старшего дошкольного возраста**

Основная особенность утренней гимнастики с детьми старшего дошкольного возраста - ответственное отношение детей к ее выполнению. Для них необязательна ее занимательность и образность.

Утренняя гимнастика становится привычной формой ежедневной физической культуры.

**Комплекс гимнастики для детей от 5 до 6 лет содержит 5-6 общеразвивающих упражнений, количество повторений каждого упражнения 6-7 раз, оно зависит от характера движений, их сложности и подготовленности детей, продолжительность ее до 7-8 минут.**

**Комплекс гимнастики для детей от 6 до 7 лет содержит 6 - 7 общеразвивающих упражнений, количество повторений каждого упражнения 7-8 раз, оно зависит от характера движений, их сложности и подготовленности детей, продолжительность ее до 8 -10 минут.**

Упражнения в ходьбе должны быть разнообразными. Широко используется ходьба со сменой темпа, направления, на носках, пятках, наружных сторонах стопы, высоко поднимая колени, «гусиным» шагом, с перешагиванием через препятствия и др., упражнения на внимание. Все эти упражнения проводятся в разных построениях. Они не длительны и переходят в легкий бег. Бег снова переходит в спокойную ходьбу. И производится перестроение.

Для выполнения упражнений удобнее всего построение в звенья. В звеньях дети размыкаются так, чтобы не мешать друг другу.

Используется построение в шахматном порядке, когда звенья через одно делают шаг вперед.

Среди разнообразных исходных положений во второй половине года на утренней гимнастике применяется и ***основная стойка (пятки вместе, носки врозь).***

Как и прежде, очень различны исходные положения для рук.

Подскоки на месте разнообразят сочетаниями движений рук и ног, продвижением вперед и назад, перепрыгиванием высоких предметов и пр. повторяются 20 - 30 раз (1 или 2 раза с небольшим перерывом).

Как и в других группах, один комплекс утренней гимнастики проводится 1-2 недели.

**Приемы руководства**

На утренней гимнастике воспитатель требует точности положений и направлений движения частей тела, умения выполнить упражнение в соответствии со счетом или темпом музыкального сопровождения.

Качество выполнения общеразвивающих упражнений достаточно высоко. Воспитатель начинает приучать детей в упражнениях тянуть ноги, руки, пальцы, оттягивать носки ног, стоять, сидеть или лежать в заданной непринужденной, но и в тоже время несколько напряженной и подтянутой позе.

Так как на утренней гимнастике применяются известные детям упражнения, то объяснение их имеет некоторую специфику - оно должно быть очень четким и кратким, фактически только напоминающим детям исходное положение, вид движения (наклоны, приседание и т.д.), требования к его качеству.

Пояснения к упражнениям сочетаются с показом лишь впервые дни освоения комплекса. Причем к показу воспитатель широко привлекает детей, хорошо владеющих движением.

Дети старшего дошкольного возраста быстро запоминают последовательность упражнений в комплексах. Они успешно проделывают их без сопровождающего примера воспитателя. Это дает возможность воспитателю не находится все время впереди группы, а ходить между рядами детей, тщательно наблюдать за упражнением каждого, оказывать индивидуальную помощь. Важно не сбиваться с темпа и ритма подсчета, регулирующего совместные действия детей.

На протяжении всей утренней гимнастики воспитатель неоднократно привлекает внимание к осанке детей, напоминая о необходимости не задерживать дыхание, дышать глубоко, согласовывать вдох и выдох с наиболее подходящими для этого фазами движения (руки в стороны -вдох, руки вниз - выдох и т.д.).

Некоторые упражнения связанны с небольшим естественным напряжением. В момент такого напряжения происходит кратковременная задержка дыхания на вдохе, затем последовательный вдох и выдох.

**9. Планирование утренней гимнастики**

Что бы достичь эффективного влияния утренней гимнастики на организм ребенка, надо составить комплекс упражнений и хорошо его выучить, продумать и правильно записать методические указания.

Воспитателю важно при этом помнить о способах организации детей, дозировке и темпе упражнений, методах их проведения, характере показа, объяснений и указаний.

Чтобы дать правильную оценку своих действий на утренней гимнастике, надо систематически вести наблюдение за качеством выполнения упражнений, за самочувствием детей, их поведением.