***Методические рекомендации для педагогов ДОУ***

***по проведению утренней гимнастики***

Посредством утренней гимнастики решаются особенные задачи, а именно:

* «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств,
* формированию правильной осанки,хорошей походки,
* предупреждать возникновение плоскостопия.

Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка, и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Кроме того, она обеспечивает организованное начало дня в детском саду, дает возможность переключить внимание воспитанников на совместные формы деятельности.

Упражнения утренней гимнастики направлены на, оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей, закрепление двигательных навыков.

Для утренней гимнастики упражнения должны быть:

* известные, хорошо освоенные детьми;
* более простые по структуре, координации;
* обязательны на формирование осанки, стопы;
* дыхательные, подскоки.

Утренняя гимнастика в детском саду начинается с **разминки**, цель которой разогреть мышцы и суставы и подготовить тело к выполнению комплекса более сложных упражнений.

**Значение утренней гимнастики,** прежде всего, определяется повышением жизнедеятельности всего организма. Работа мышечной системы активизирует сердечно - сосудистую, дыхательную системы, растормаживает нервную систему, создает условия для хорошей умственной работоспособности, для перехода к деятельному состоянию всего организма.

**В утренней гимнастике** - эмоциональный компонент, может быть, достигнут за счет включения физических упражнений, освоенных в процессе учебной работы и обновленных введением неожиданных условий, необычных пособий и способов организации.

Это могут быть самые разнообразные виды нетрадиционной утренней гимнастики:

* гимнастика по сюжету литературного произведения,
* в виде сюжетно-ролевой игры или игры-путешествия,
* зарядка в загадках,
* зарядка в стихах,
* с необычными предметами и т.п.

**Структура утренней гимнастики**

1. Вводная часть: включает построения и перестроения, строевые упражнения, разные виды ходьбы в чередовании с обычной ходьбой, бег (разные виды) в сочетании с прыжками или без них.

2. Основная часть: состоит из комплекса общеразвивающих упражнений, расположенных в определённом порядке, предусматривающем вовлечение в интенсивную работу разных групп мышц:

1- для развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса,

2- для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника,

3- для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подбор конкретных упражнений в комплексе определяется возрастными особенностями и возможностями детей, уровнем сформированности двигательных навыков и умений.

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.

3. Заключительная часть: может включать ходьбу с различными заданиями или малоподвижную игру, чтобы восстановить пульс и дыхание.

**Продолжительность утренней гимнастики**

Группа раннего возраста– 4-5 минут

2 младшая группа – 5-6 минут

Средняя группа – 6-8 минут

Старшая группа – 8-10 минут

Подготовительная группа – 10-12 минут

**Количество общеразвивающих упражнений**

Группа раннего возраста – 2-3 упражнений

2 младшая группа – 3-4 упражнений

Средняя группа – 4-5 упражнений

Старшая группа – 5-6 упражнений

Подготовительная – 6-7 упражнений

Количество повторов и темп выполнения общеразвивающих упражнений зависит от их сложности. Упражнения на пресс выполняются в индивидуальном темпе.

Вводная и заключительная части гимнастики могут меняться каждую неделю.

Все упражнения утренней гимнастики должны быть хорошо знакомы детям (предварительно разучиваются на физкультурном занятии). На вторую неделю комплекса утренней гимнастики вводятся изменения, дополнения, усложнения.

**Требования к организации утренней гимнастики**

1. Влажная уборка помещения, проветривание до t воздуха 16-18 градусов.

2. Облегчённая спортивная форма одежды (футболка, шорты, носки, спортивная обувь на резиновой подошве). В младших группах допускается повседневная одежда (без кофт, с закатанными рукавами).

3. Обязательное соблюдение индивидуально-дифференцированного подхода.

**Варианты проведения утренней гимнастики:**

Используются различные формы проведения утренней гимнастики:

- 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 (детский эспандер, гимнастический ролик и т. д.) и тренажеров сложного устройства («Велосипед», «Гребля», «Беговая дорожка», «Батут» и др.) [4]

**Младшая группа**

Задачи:

Воспитывать у детей интерес и желание заниматься.

Приучать малышей начинать и заканчивать упражнение всем одновременно по сигналу воспитателя.

Двигаться активно, естественно, не напряженно.

Правильно выполнять упражнение в обобщенном виде.

Правильно выполнять упражнение из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа на спине.

Соблюдать основное направление движения отдельных частей тела, при помощи наглядных ориентировок и подражая показу воспитателя.

Повторять хорошо известное движение сначала с воспитателем, затем самостоятельно.

В младшей группе впервые вводится в режим дня утренняя гимнастика. Ее проводят ежедневно со всеми детьми одновременно, продолжительность 4-5 минут. Поскольку на 3 году жизни многие дети не могут сразу включаться в организованную воспитателем деятельность и отстают во времени при выполнении заданий, к ним требуется очень тонкий и дифференцированный подход. Не следует настаивать на непременном участии каждого в утренней гимнастике, не беда, если кто-то из детей не сразу начнет выполнять упражнение. Важно, чтобы это было сделано ребенком добровольно и по его собственному желанию.

Содержание гимнастики составляют 3-4 общеразвивающих упражнений, ходьба, бег. Начинается она с кратковременной ходьбы, чередующейся с медленным бегом и построением.

Наиболее удобно на этом возрастном этапе построение в круг. Вводную и заключительную ходьбу дети могут выполнять подгруппами в определенном направлении, врассыпную или же друг за другом. Ходьбу следует проводить в спокойном и неторопливом темпе. Бег должен спокойным и легким: 20-30 секунд первая половина года и 40 секунд вторая половина.

Построившись, дети приступают к выполнению упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук (типа потягивая и дыхательных), ног, спины, живота и всего туловища. ОРУ подбирают из числа рекомендованных для занятий, носят имитационный характер и проводится в игровой форме. Каждое упражнение повторяется 4-5 раз. Заканчивают утреннюю гимнастику спокойной ходьбой на месте или с продвижением вперед, чтобы снизить общее возбуждение организма.

Каждые 2 недели новый комплекс упражнений. Как только дети освоят упражнение, вводится хороший энергичный темп. Целесообразно время от времени (через 2-3 месяца) возвращаться к повторению комплекса или брать их за основу для составления комплекса из упражнений с предметами.

Показ упражнения воспитатель сопровождает пояснениями, обращает внимание детей на главное звено и направление движения (вытянули руки вперед – показали ладошки).

Следит, чтобы ребенок по возможности занимал необходимое исходное положение.

Игровая форма гимнастики вызывает у детей желание участвовать в ней.

Для младших групп утреннюю гимнастику можно проводить:

Без предметов;

С флажками, султанчиками, лентой;

С платочком;

С использованием стула;

С кубиками;

С мячом.

Средняя группа

Задачи:

Приучать детей к восприятию показа как способу самостоятельного выполнения упражнений.

Правильно и с большим напряжением выполнять основные элементы упражнений. Точно выдерживать положение отдельных частей тела (не сгибать колени при наклонах, держать спину прямо во время приседания, не сгибать руки в локтях при их выпрямлении).

Принимать различные исходные положения, добиваясь их четкости.

Соблюдать направление движения отдельных частей тела при помощи наглядных ориентиров, без них и по указанию воспитателя.

Начинать и заканчивать упражнение по сигналу, указанию; сохранять заданный темп.

Выполнять известные упражнения самостоятельно по указанию воспитателя.

Выполнять известные упражнения, рассказывать о порядке, способе выполнения существенных элементов наиболее простых упражнений.

Организация утренней гимнастики на 4 году жизни близка к организации ее в первой младшей группе. Если в начале года можно допустить, чтобы кто-то из младших или вновь поступивших детей, не принимал участие в утренней гимнастике, то уже через 1,5-2 месяца заниматься должны все. Нужно постепенно приучать детей включаться в двигательную деятельность без лишних напоминаний воспитателя. Продолжительность 5-6 минут, 4-5 ОРУ.

В начале утренней гимнастики дается кратковременная ходьба разными способами. Бег в начале года 30-40 секунд, вторая половина 50-60 секунд. Последовательность упражнений постоянна: сначала для плечевого пояса и рук, затем для ног и туловища. Широко распространены исходные положения: стоя, лежа, лежа на спине, животе, сидя. ОРУ повторяются 5-6 раз.

Педагог должен помнить, что на утренней гимнастике не происходит разучивание упражнений, важно следить за качеством движений детей, четкостью фиксируемых поз. Именно поэтому, важно обеспечивать высокую моторную плотность, проводить ее практически без пауз, не тратя время на подробное объяснение.

Добиваясь сходства движения с образцом в общих чертах, воспитатель следит за тем, чтобы оно выполнялось указанным способом (наклоняться вперед, не сгибая ноги в коленях; не только поднять мяч над головой, но и посмотреть на него).

Утренняя гимнастика в **средней группе** не менее 10 минут. Включаются упражнения в ходьбе, беге, подскоки на месте, 4-5 упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и рук, шеи, ног, живота и спины. Педагог постепенно приучает детей действовать одновременно, в общем, для всех темпе. Исключения составляют некоторые упражнения, требующие проявления силы и координации движений (прокатить мяч вокруг себя). Во время выполнения упражнений педагог более настойчиво приучает детей к правильному положению корпуса во время выполнения упражнений.

Бег и подскоки являются обязательной составной частью всех комплексов утренней гимнастики.

Для средней группы упражнения можно проводить с использованием:

Флажков;

Кубиков;

Обруча;

Короткого шнура (косички);

Стула, скамейки;

Гимнастической палки.

**Старшая группа**

Задачи:

Четко принимать различные исходные положения.

Делать упражнения с большой амплитудой движений.

Правильно выполнять упражнение и некоторые элементы техники движения.

Точно выполнять разнообразные направления движений отдельных частей тела в соответствии с образцом, объяснением воспитателя или только по его указанию.

Двигаться в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движения в сопровождении музыки, подсчета, переходить от одного темпа к другому.

Уметь вспомнить знакомое упражнение, рассказать о порядке и способе выполнения отдельных его частей, учиться оценивать движения свои и товарищей.

Выполнять движения выразительно в соответствии с характером музыки.

Простые известные упражнения выполнять самостоятельно.

В старшей группе утренняя гимнастика становится привычной. При подготовке к ней дети, оказывают большую помощь воспитателю: готовят необходимый инвентарь. Педагог следит за тем, чтобы дети быстро переодевались, не задерживали друг друга разговорами. Утренняя гимнастика со старшими дошкольниками проводится в физкультурном и музыкальном залах 8-10 минут.

Упражнения в ходьбе должны быть разнообразными, проводится в разных построениях. Утренняя гимнастика содержит 5-6 ОРУ, в разных исходных положениях, с предметами и без.

В старшей группе важной задачей является воспитание у детей ответственного отношения к утренней гимнастике.

Педагог добивается точности положения тела, четкого соблюдения направлений движений, умения выполнять упражнения в соответствии со счетом или с темпом музыкального сопровождения. Качество выполнения ОРУ достаточно высоко. Пояснение упражнения сочетается с наглядностью лишь в первые дни освоения комплекса. Причем к показу воспитатель широко привлекает детей, хорошо владеющими данными движениями. Дети старшего дошкольного возраста быстро запоминают последовательность упражнений в комплексах. Они успешно проделывают их и без сопровождающего образца воспитателя. Это дает педагогу возможность ходить между рядами, оказывать индивидуальную помощь.

На протяжении всей утренней гимнастики педагог неоднократно привлекает детей к их выправке, осанке, напоминает о дыхании. Ежедневное участие детей помогает воспитывать у них привычку к систематическому выполнению.

Для старшей группы упражнения можно проводить с использованием следующих предметов:

С обручем;

С гимнастической палкой;

С использованием гимнастической скамейки;

С использованием стены;

Стула;

С большим шнуром;

Со скакалкой;

С большими шестами;

С лентами;

С мячом.

Травмоопасные упражнения, не рекомендованные к применению в ДОУ:

1. Наклоны с прямыми ногами в положении стоя (показ воспитателя – идеально).

2. Упражнения «плуг», «мельница», «мостик», «шпагат».

3. Быстрые вращения головой.

4. Сильное разгибание шеи.

5. Продолжительная работа рук над головой.

6. Быстрая амплитуда махов с отягощением.

7. Поднятие гантели хват снизу.

8. Наклон к пяткам назад.

9. Упражнения на пресс с прямыми ногами в положении сидя и лёжа.

10. Сильное прогибание колен наружу.

11. Переразгибание локтевых суставов (н-р, махи прямыми руками в стороны).

12. Глубокий присед ниже линии колен (с опорой у стены можно).

13. Наклон в стороны из исходного положения пятки вместе, носки врозь.

14. Стояние на пальчиках ног длительное время.

15. Махи прямыми ногами назад, стоя на коленях и ладонях.

16. Резкие прямые махи прямыми ногами.

17. Продолжительное удерживание статических поз.