**Тема: «Формы организации утренней гимнастики с детьми дошкольного возраста».**

О пользе утренней гимнастики в детском саду сказано и написано не мало. Утреннюю гимнастику неспроста называют ещё и зарядкой. Если в скором времени после пробуждения выполнить комплекс упражнений на все группы мышц, организм настроится на эффективную работу в течение всего дня. А если тренировка пройдёт под музыку и в увлекательной форме, то и настроение будет на подъёме! Утренняя гимнастика заряжает бодростью, энергией и чувством радости.

Перед утренней гимнастикой стоят совершенно особенные задачи, а именно: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать 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.

***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.

**Утренняя гимнастика состоит из 3 частей:**

**- Вводная часть**

**- Основная часть**

**- Заключительная часть**

Для того, чтобы поддержать интерес у детей к утренней гимнастики, я использую дополнительные атрибуты, такие как обручи, флажки, мячи ,гимнастические палки, розоцветные ленты на кольцах.

Чаще всего, музыкальным инструментом воспитателя, при проведении гимнастики является бубен. Он, безусловно, помогает ощущать ритм, но абсолютно не несет эмоциональной привлекательности, которая очень важна для детей дошкольного возраста**.** В настоящее время появилось много новых форм  проведения утренней гимнастики, которые я внедряю в практику работы. Разнообразие форм проведения помогает детям совершенствовать физические качества.

Чтобы использовать различные формы  проведения утренней  гимнастики последовательно и в системе, я разработала картотеку утренней гимнастики на учебный год. С целью повышения интереса  детей к зарядке.  я ввела нетрадиционные формы, придерживаясь структуры традиционной утренней гимнастики: - **Сюжетная утренняя гимнастика** (*строится на обыгрывании какого – либо сюжета)*

- **Игровая утренняя гимнастика**- (*состоит из хорошо знакомых подвижных игр разной интенсивности.*)

 - **Ритмическая гимнастика** (*Каждое упражнение имеет своё название и выполняется под соответствующую музыку*).

**- Игровой стретчинг** - *это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.*- **Утренняя гимнастика с использованием различных предметов.**

В настоящее время у многих детей ослабленное здоровье, часто болеющие. В основном это заболевания органов дыхания, сердечно – сосудистые, нарушение осанки и плоскостопие. Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

Безусловно, каждый родитель, хотел, чтоб его ребёнок был здоров. Беседуя с ними, мы решили организовать утреннюю гимнастику ещё полезней интересней. Родители своими руками изготовили деревянные платформы определённого стандарта по техники безопасности, высота не больше 8 см. и поверхность покрыта резиновым ковриком. Такой снаряд очень полезен в работе с детьми:

**Во-первых** — у детей формируется устойчивое равновесие, потому что

они занимаются на уменьшенной площади опоры;

**Во-вторых-** это развитие у ребенка уверенности, ориентировки в

пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

**В третьих** - воспитание физических качеств: ловкости, быстроты и силы.

Утренняя гимнастика с использованием платформ, органично соединяют в себе танцевальные и игровые упражнения. Дети без  особых трудностей могут выполнить их. Я пришла к выводу, что такая форма проведения зарядки особенно позитивно влияет на настроение детей, но самое главное достоинство - оздоровительный эффект.

**Заключение**

Я считаю, что такая утренняя гимнастика, как ежедневная форма занятий физическими упражнениями в детском саду, без сомнения, прививает любовь к активной двигательной деятельности, способствуют гармоничному и своевременному развитию всех функциональных систем организма ребенка, а значит, закладывает базис здорового образа жизни будущего человека.