***Значение утренней гимнастики, ее задачи.***

*Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время в гигиенической обстановке, правильно подобранные комплексы физических упражнений, растормаживают нервную систему детей после сна, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы. Поток импульсов, идущих в головной мозг от всех рецепторов – зрительного, слухового, опорно-двигательного, кожного, повышает жизнедеятельность организма в целом.*

*Регулярное проведение физических упражнений на свежем воздухе способствует закаливанию детского организма, вырабатывает стойкость к различным неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Введение в комплексы упражнений корригирующего характера способствует формированию свода стопы и правильной осанки. Таким образом, утренняя гимнастика является многосторонним физкультурно-оздоровительным процессом, систематически оздоравливающим детский организм.*

*Помимо оздоровительного значения, утренняя гимнастика имеет и большое воспитательное значение. Систематическое ее проведение воспитывает у детей привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организованно начинать свой трудовой день, согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное ощущение.*

*Кроме того, ежедневное выполнение определенных комплексов физических упражнений способствует совершенствованию двигательных способностей у детей, развивает физические качества (сила, ловкость, гибкость), улучшает работу координационных механизмов, способствует приобретению знаний в области физической культуры.*

*Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей. У систематически занимающихся утренней гимнастикой пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность. Необходимость тотчас после пробуждения встать с постели и приступить к выполнению упражнений требует определенного волевого усилия, вырабатывает настойчивость, дисциплинирует детей.*

*Таким образом, перед утренней гимнастикой стоят совершенно особенные задачи, а именно: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма, 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. Эта полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь.*

*Утренняя гимнастика позволяет организованно начать день в детском саду, способствует четкому выполнению режима дня.*

*Утренняя гигиеническая гимнастика, или, как ее называют, зарядка, должна выполнятся непосредственно после сна. Но это можно осуществить только в детских садах имеющих ночные группы. В дошкольных учреждениях с дневным пребыванием детей утренняя гимнастика по режиму дня проводится до завтрака после уже достаточно активной, разнообразной деятельности детей. В данных условиях гимнастика преследует еще и цели 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 (5 – 12 минут) и физические нагрузки в ней не велики, это требование соблюдается как общий принцип.*

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

*С летом утреннюю гимнастику проводят на открытом воздухе на площадке, а в дождливую погоду – на террасе. В зимнее время для проведения утренней гимнастики используют физкультурный зал или групповую комнату, температура воздуха которой не должна превышать 16 градусов С. Перед занятиями помещение хорошо проветривают и проводят влажную уборку.*

*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 колонну, 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.*

*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 или малоподвижная игра, чтобы восстановить пульс и дыхание.*

***Подбор упражнений, составление комплексов***

*В содержание утренней гимнастики вводятся, как правило, упражнения, предварительно разученные с детьми на занятиях, или несложные упражнения, не требующие продолжительного разучивания. На утренней гимнастике дети упражняются в движениях. Но для того чтобы упражнения оказали на ребенка желаемое влияние, важно добиваться четкости, точности выполняемых движений, их достаточной интенсивности.*

*Сочетание физических упражнений, подобранных в определенном порядке, составляет так называемый комплекс. Один и тот же комплекс повторяется в течение недели. Если отдельные упражнения комплекса не приводят к желаемым результатам, оказываются слишком просты, неинтересны или наскучивают детям, они могут по усмотрению воспитателя заменяться другими однотипными или усложняться за счет введения новых исходных положений. Изменение темпа и увеличение количества повторений упражнений внутри комплекса так же допустимо. Проведение комплексов необходимо чередовать с пособиями и без пособий. Детям первой и второй младших групп дают упражнения с флажками, погремушками, кубиками. В средней группе – с флажками, кубиками, ленточками, обручами малого размера, палками, круговой веревкой. Дети старшего возраста должны уметь проделывать упражнения с разными пособиями: с обручами, гимнастическими палками, мячами разного размера, скакалками, круговой веревкой, ленточками.*

*Выполнение упражнений с пособиями повышает у детей интерес к занятиям, улучшает качество их выполнения, приучает владеть предметами, способствует формированию правильной осанки.*

*Включение упражнений для формирования осанки детей и укрепления стопы обязательно. Обычно комплекс общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики берется из физкультурных занятий, упражнения подбираются из числа рекомендованных программой и методическими пособиями. Продолжительность, характер, содержание утренней гимнастики, дозировка упражнений различны для детей разных возрастных групп.*

*Таким образом, 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.*

*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]*

***Условия проведения утренней гимнастики.***

*Утренняя гимнастика может проводиться на воздухе (на участке детского сада, на спортивной площадке) или в хорошо проветриваемом помещении (физкультурном, музыкальном залах, групповых комнатах). Необходимо соблюдать гигиенические требования к одежде, обуви, месту проведения, оборудованию. Для ритмического сопровождения используются бубен, счет, хлопки, звукозапись, музыкальное сопровождение (пианино, баян, аккордеон).*

*Так как утренняя гимнастика в детском саду рассматривается как важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального тонуса детей, велико также ее организационное значение. И все-таки не должно быть гимнастики по принуждению. Если кто-то из детей не хочет заниматься сегодня, не надо его принуждать, но причину такого поведения следует понять. Вот несколько советов по проведению утренней гимнастики с детьми:*

*\* Никакой заорганизованности, строгих правил и требований дисциплины! Следует обеспечить полную раскованность в поведении, приподнятое эмоциональное состояние и настоящую радость движений.*

*\*Помнить, что гимнастика – это не только и не столько физкультурное мероприятие, сколько специально предусмотренный режимный момент, где сосредоточен целый комплекс воздействий на разнообразное развитие детей (движение, музыка, ритмы, эстетика окружения, пособий, общения, игра).*

*\*Использовать разные формы проведения гимнастики.*