**Утренняя гимнастика ее значение и проведение в группах раннего возраста.**

 Основная задача утренней гимнастики — перевести ребенка в бодрое состояние, активизировать и содействовать переходу к более интенсивной деятельности. Благодаря утренней гимнастике усиливаются все физиологические процессы — дыхание, кровообращение, обмен веществ, улучшается питание всех органов и систем, что создает условия для увеличения работоспособности. Кроме того, утренняя гимнастика ежедневно компенсирует до 5% суточного объема двигательной активности детей, способствует развитию у детей силы, ловкости, координации движений, подвижности в суставах. Утренняя гимнастика создает организованное начало, ровное, бодрое настроение у занимающихся, создает благоприятные условия для дальнейшей деятельности, благотворно влияет на развитие организованности, дисциплинированности, выдержки.

 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.

 Как правило, утренняя гимнастика начинается с ходьбы, которая воздействует на все мышечные группы, постепенно вовлекая в работу все системы организма, но при этом нагрузка на него незначительна.

 После ходьбы может быть предложен непродолжительный бег в умеренном темпе. Чаще всего он используется, если дети вялы, сонливы или если в помещении прохладно. Бег сменяется ходьбой и перестроением для выполнения общеразвивающих упражнений.

 Количество упражнений, их содержание и последовательность соответствуют требованиям входящих в комплекс общеразвивающих упражнений для физкультурных занятий. Но в связи с тем, что необходимо вызвать бодрое, оживленное состояние детей, упражнения должны выполняться в быстром темпе, а поэтому следует включать уже усвоенные движения, не требующие большого умственного напряжения. Важно, чтобы эти упражнения давались живо, интересно, бодро.

 После того как проведена разминка всех мышечных групп и повысилась физиологическая нагрузка, наступает пик физиологической кривой, который приходится на прыжки на месте и быстрый бег.

 В младшем дошкольном возрасте утренняя гимнастика может носить сюжетный характер. В нее могут входить 5 -7 общеразвивающих упражнений образно-имитационного характера («Птички клюют зернышки», «Кошечка проснулась» и т.п.). В комплексе утренней гимнастики сюжетного характера должны быть знакомые и интересные детям персонажи (малышам нужен образец для подражания). Так же можно заранее подготовить костюмы, шапочки персонажей, а яркие игрушки радуют, увлекают детей, заставляя двигаться и выполнять предложенное задание

 В течение этого времени в комплекс могут быть включены аналогичные по задачам варианты упражнений, заменены используемые предметы. В группах детей разного возраста основным требованием является учет возрастных подгрупп. В связи с этим упражнения утренней гимнастики подбираются отдельно для каждой подгруппы в соответствии с Программой и возможностями детей.

 Ребенок, пришедший на утреннюю гимнастику, должен быть одет в свободную одежду, на ногах — носочки, что бы ни что не сковывало движения и не мешало ребенку. Это придает утренней гимнастике значение закаливающей процедуры – воздушной ванны.

 В зале с открытыми окнами (осенью и зимой) гимнастика начинается с непродолжительной быстрой ходьбы, переходящей на бег, вырабатывающей в организме тепло и вызывающей усиленную работу сердца, легких, активизирующей функции вегетативной нервной системы. Бег постепенно переходит на ходьбу интенсивного, быстрого темпа с последующим замедлением и перестроением детей в круг или колонны.

 Утренняя гимнастика вводится с первой младшей группы. Для осуществления оздоровительных и воспитательных задач утренняя гимнастика должна проводиться в точно установленное по режиму время.

 Подбор упражнений (комплексы) и продолжительность гимнастики определяются Программой с учетом особенностей и возможностей детей каждой возрастной группы. Недопустимо объединять детей различного возраста для выполнения общих для всех упражнений; в таких случаях младшие по возрасту дети выполняют непосильные упражнения, рассчитанные на более старших, и утомляются, а старшие, выполняя упражнения, предназначенные для младших, теряют интерес к заданиям и не получают необходимой им физической нагрузки. Физическая нагрузка возрастает постепенно: достигнув наивысшей величины во время прыжков и бега, она снижается к концу утренней гимнастики. Моторная плотность утренней гимнастики должна быть высокой, поэтому на объяснения и показ упражнений, на раздачу физкультурного инвентаря и перестроения отводится минимальное время. Физическая нагрузка возрастает за счет увеличения количества повторений каждого движения, темпа их выполнения и уменьшения интервала между упражнениями. Она зависит и от общей продолжительности утренней гимнастики: в первой младшей группе длительность ее составляет 4-5мин; во второй младшей — 5-6 мин.

 На утренней гимнастике используются знакомые детям упражнения, поэтому психическая нагрузка (на внимание, память) почти всегда бывает умеренной.

 Физические упражнения благотворнее влияют на организм, когда они вызывают жизнерадостное настроение, положительные эмоции. И воспитатель, правильно чередуя упражнения, давая достаточную нагрузку, создает у детей интерес к утренней гимнастике. Не менее важно эмоционально проводить упражнения, используя различные приемы, музыкальное сопровождение. Однако физические упражнения и музыка не должны чрезмерно возбуждать детей, потому что это может привести к усталости и снижению аппетита.

 В начале года детей первой младшей группы перед выполнением упражнений не строят: они ходят и бегают стайкой, врассыпную. В дальнейшем утренняя гимнастика и в этой группе начинается с построения в колонну по одному или в одну шеренгу.

 Для выполнения общеразвивающих упражнений детей младшего возраста строят в круг, врассыпную. При таком построении воспитателю легче наблюдать за качеством выполнения общеразвивающих упражнений всеми детьми, обращать внимание на правильную осанку.

 В начале утренней гимнастики часто дается ходьба на месте (обычная, с высоким подниманием колен). Это помогает организовать детей, сосредоточить их внимание. Целесообразно в начале и в конце утренней гимнастики для предупреждения плоскостопия давать разные виды ходьбы в следующем сочетании: обычная ходьба, на носках, пятках, краях стоп. Такое сочетание повторяется 6—8 раз. Полезно менять скорость ходьбы — от медленной до быстрой, от быстрой до медленной. Нужно следить, чтобы дети при ходьбе не шаркали ногами, не раскачивались, голову держали прямо, ритмично размахивали руками, дышали через нос. Воспитатель соответствующими указаниями предупреждает ошибки, а если они все же возникают, исправляет их, не прекращая ходьбы. При проведении ходьбы с высоким подниманием колен используется имитация («лошадки», «цапли», «ходьба по глубокому снегу»).

 Бег на утренней гимнастике в младших группах сначала проводится стайкой, врассыпную, а потом в колонне по одному, как на месте, так и с продвижением в разных направлениях. Перед общеразвивающими упражнениями бег выполняется в среднем темпе и чередуется с ходьбой. После же выполнения общеразвивающих упражнений бег проводится в более быстром темпе для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Продолжительность бега без перерыва постепенно увеличивается: для младшего возраста она составляет 10—20 с, для ' среднего — 20—25 с, для старшего — 25—30 с, для детей 6 лет — 30—40 с (эти нормы могут быть изменены в зависимости от достояния здоровья, физического развития, физической подготовленности детей). Воспитатель следит, чтобы в помещении, на площадке с твердым грунтом дети бегали на носках, поднимая выше колени.

 В утреннюю гимнастику включаются разные виды прыжков: прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением в разных направлениях (вперед, назад, в стороны, по кругу и др.); перепрыгивание через предметы (палки, обручи, кубики); впрыгивание в обруч и выпрыгивание из него. Прыжки могут чередоваться с полуприседаниями, ходьбой (например, на 4—8 счетов — прыжки и на 4-8 счетов – полуприседания или ходьба); повторяются такие сочетания 3-4 раза. В младших группах при прыжках применяется имитация («зайчики», «мячики»).

 Общеразвивающие упражнения для утренней гимнастики подбираются в следующей последовательности: сначала даются упражнения для мышц рук и плечевого пояса, после этого целесообразны упражнения, укрепляющие мышцы туловища и ног.

 В конце гимнастики, после бега в чередованиях с прыжками и ходьбой, могут выполняться упражнения для плечевого пояса и рук, которые помогают успокоить организм

 Количество общеразвивающих упражнений и их дозировка увеличиваются с возрастом детей, по мере улучшения физического развития и физической подготовленности. Для детей первой младшей группы рекомендуется 3-4 упражнения; для второй младшей 4-5 упражнений. Упражнения могут выполняться в разном темпе, например: сначала в среднем темпе, потом в быстром, потом в медленном. Это увеличивает физическую нагрузку на организм, способствует развитию быстроты, увеличивает интерес к занятию. Общеразвивающие упражнения выполняются из разных исходных положений тела: стоя, сидя, лежа (на спине, на животе). Исходные положения, лежа, сидя выгодны тем, что снимают давление массы тела на позвоночники неокрепший свод стопы, позволяют увеличить напряжение отдельных мышц. Поэтому на утренней гимнастике рекомендуется пользоваться стульями, гимнастическими скамейками для выполнения упражнений из исходных положений сидя.

 Упражнения для рук и плечевого пояса с детьми младшего возраста выполняются из исходного положения узкая стойка ноги врозь. Упражнения для мышц туловища в младшем возрасте выполняются из положения узкая стойка ноги врозь, а в старшем – стойка ноги врозь, широкая сойка ноги врозь. В упражнениях для ног в младшем возрасте используется узкая стойка ноги врозь, а в старшем – основная стойка.

 Во время утренней гимнастики воспитатель внимательно наблюдает за каждым ребенком и, если возникает необходимость, оказывает физическую помощь отдельным детям, делает указания, подбадривает (особенно детей младшего возраста).

 При выполнении общеразвивающих упражнений используется имитация во всех возрастных группах. Для детей младшего возраста комплексы построены в сюжетной форме и на одном образе (птички, бабочки, часики, самолеты и др.). Указания даются детям соответственно подобранному образу (например, воробушки полетели). Во второй младшей группе дети подражают разным образам в одном комплексе.

 В процессе утренней гимнастики воспитатель следит, чтобы каждое упражнение заканчивалось хорошим выпрямлением туловища, что способствует укреплению мышц, поддерживающих прямое положение тела, а также закреплению навыка правильной осанки. При выполнении упражнений воспитатель закрепляет у детей навыки правильного дыхания.

 Делая вывод после всего выше сказанного, можно сказать, что утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков.