***УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ДЕТСКОМ САДУ.***

******

***Утренняя гимнастика в детском саду обеспечивает бодрый заряд энергии на весь день. Проводится гимнастика до завтрака инструктором по физической культуре или воспитателем.***

Выполнение физических упражнений с утра помогает решить несколько важных задач:

* В краткосрочной перспективе – будит организм ребенка, переключает внимание на коллективный вид деятельности.
* В долгосрочной перспективе – предотвращает появление плоскостопия, способствует формированию правильной осанки, укреплению мышц и прочее.

Утренняя гимнастика в детском саду подходит всем: малоактивные дети после нее активизируются, а гиперактивные или возбужденные дети – успокаиваются. Кроме того, регулярное выполнение физических упражнений с утра приучает детей к здоровому образу жизни, и в выходные они уже сами просят родителей сделать вместе с ними зарядку.

Утренняя гимнастика включает в себя:

* непосредственно гимнастику,
* подвижные и спортивные игры.

Правила проведения утренней гимнастики в ДОУ.

Существует ряд противопоказаний для занятий гимнастикой. Если у ребенка наблюдается:

* расстройство деятельности сердечно-сосудистой системы,
* расстройство работы двигательного аппарата,
* значительная общая слабость,

— то он должен быть освобожден от утренней зарядки.

Комплекс упражнений построен таким образом, чтобы поочередно «размять» различные группы мышц. Утренняя зарядка имеет всегда вводную часть, основную часть и заключительную.

Начинается гимнастика с короткой ходьбы и небыстрого бега. После этого дети выстраиваются для выполнения общеразвивающих упражнений.

В первую очередь задания включают в себя упражнения, направленные на укрепление мышц плечевого пояса. Дети поднимают руки вверх, тянут вперед, в стороны. Подобные упражнения направлены на профилактику сколиоза, укрепление грудной клетки.

Затем следуют упражнения, укрепляющие мышцы ног. Дети отставляют ноги в сторону поочередно, назад, приседают, поднимают согнутую в колене ногу и прочее.

Заключительный комплекс упражнений включает в работу мышцы живота, спины и туловища. Дети делают наклоны вперед, в стороны, повороты.

Гимнастика завершается спокойным видом деятельности: непродолжительной ходьбой, релаксацией, пальчиковой игрой, упражнениями на восстановление дыхания.

В том случае, если гимнастика проводится по подгруппам, то ее длительность зависит от возраста детей:

* для младшей группы – 4-5 минут,
* для средней группы – 5-6 минут,
* для старшей группы – 8-10 минут,
* для подготовительной группы – 10-12 минут.

Каждые две недели рекомендуется менять комплекс упражнений. Повторить пройденный материал можно спустя несколько месяцев.

Особенности утренней гимнастики по подгруппам:

**Младшая группа.**

Утренняя гимнастика в детском саду включается в режим младшей группы. Как правило, она состоит из 3-4 общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега.

Начинается с ходьбы, перемежающейся с бегом. ОРУ (общеразвивающие упражнения) проводятся в игровой форме, доступной для детей младшего дошкольного возраста: например, походить как лошадка/медведь/лиса. Каждое упражнение повторяется 4-5 раз. Заканчивается гимнастика неторопливой ходьбой.

Для поддержания интереса детей к зарядке можно использовать дополнительный инвентарь: обручи-«домики», кубики, погремушки, султанчики. Рекомендуется привлекать музыкальное сопровождение, например, бубен, ложки.

Упражнения с обручами и палками лучше исключить, так как детям в столь юном возрасте сложно удерживать эти предметы.

Дети младшего дошкольного возраста не всегда могут сконцентрироваться, поэтому допускаются небольшие ошибки в исполнении заданий.

**Средняя группа.**

Количество ОРУ увеличивается до 4-5, повторяются 5-6 раз. Ходьба и бег дополняются также другими упражнениями. Дети работают с инвентарем: обручем, кубиками, ленточками, мячом и другими.

В начале утренней гимнастики дается кратковременная ходьба разными способами. Дети самостоятельно изменяют темп ходьбы согласно ударам в бубен, например. То есть учатся выполнять движения четко согласно заданию.

**Старшая группа.**

В старшей группе дети уже переодеваются на утреннюю гимнастику. Она проводится в физкультурном или музыкальном залах. Зал до начала занятия проветривают.

Зарядка включает в себя 5-6 ОРУ, активно используется инвентарь: шнур-косичка, гимнастическая палка, мяч и другие.

Комплекс состоит из последовательности упражнений, которые выполняются в заданном счетом темпе или в соответствии с музыкальным рисунком. Дети разучивают танцевальные движения, учатся ходить приставным и переменным шагом, делать подскоки.

У детей старшего дошкольного возраста хороша развита память, поэтому они могут повторить комплекс упражнений самостоятельно, без помощи воспитателя.

**Подготовительная группа.**

Комплекс упражнений для подготовительной группы существенно не отличается от утренней зарядки, проводимой в старшей группе. Количество повторений ОРУ — 6-8 раз. Широко применяются упражнения с разнообразным инвентарем, оборудованием: детскими гантелями, скакалками, воздушными или надувными мячами, прыгунками.

Меняется подход к выполнению заданий. От ребенка требуют хорошего качества исполнения, упражнений должны отрабатываться четко.

Литература:

* Т.Е. Харченко. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3-5 лет. Москва. Мозаика-Синтез. 2011
* Г.Л. Прохорова. Утренняя гимнастика в детском саду для детей 2-7 лет. Москва: Айрис пресс. 2004