***Консультация на тему «Современные требования к проведению утренней гимнастики в детском саду».***

Традиционно назначение утренней гимнастики состоит в том, чтобы пробудить организм ото сна. Гимнастика же в ДОУ обычно проводится перед завтраком, что для отдельных детей бывает через 1-1,5 часа после пробуждения. И поэтому теряется смысл проведения зарядки в общепринятом ее значении.

Исходя из этой реальности, можно рассматривать утреннюю гимнастику не столько как физкультурное занятие, сколько специально предусмотренный режимный момент, особым образом организованное общение детей и взрослого в процессе двигательной деятельности.

Такая нетрадиционная утренняя гимнастика может включать в себя ритмы, музыку, общение, подвижные игры разной интенсивности, логоритмику, элементы дыхательной гимнастики, танцевальные движения, хороводы и т.п. Важно при этом обеспечить непринужденность утреннего общения с детьми, создать эмоциональный комфорт, снять психологическое напряжение от расставания с родителями, собрать их внимание и дисциплинировать поведение.

С учетом вышесказанного утреннюю гимнастику можно проводить в нетрадиционной форме по следующей схеме. Состоять она будет из 6-ти частей: психогимнастика; точечный массаж; пальчиковая гимнастика; элементы дыхательной гимнастики; физические упражнения имитационного характера и танцевальные движения; подвижные и хороводные игры. Несмотря на большое количество частей, гимнастика достаточно проста. Схема проведения универсальна, подходит к любому возрасту, начиная со 2-ой младшей группы. Упражнения, игры по содержанию, количеству и дозировке подбираются для комплекса в соответствии с возрастными особенностями детей. Кроме того учитываем, что упражнения должны быть доступны и хорошо знакомы детям, легко выполнимы.

Содержание комплекса утренней гимнастики может быть вариативным, т.е. используются разные двигательные упражнения и игры в каждой части. Это зависит от заинтересованности и состояния детей, времени года, каких-либо событий. В этом случае от педагога потребуется творческий и индивидуальный подход.

Длительность проведения гимнастики от 5 до 12 минут, в зависимости от возраста детей.

В итоге предлагаемая схема проведения утренней гимнастики преследует цели оздоровления детей через нетрадиционные методы.