**Введение**

Совокупность разнообразных форм физического воспитания в дошкольных учреждениях создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

Одной из таких форм являются физкультурно-оздоровительные мероприятия, включающие утреннею гимнастику, физкультурные минутки и закаливающие процедуры.

.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.

1. **Значение утренней гимнастики для детей**

**дошкольного возраста**

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.

1. **Педагогические и гигиенические требования для проведения утренней гимнастики в ДОУ**

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.

К организации, а также проведению утренней зарядки существует ряд определенных требований:

* ***Гигиенические***: выполнять утреннюю гимнастику следует в предварительно проветренной комнате или на открытом воздухе. В теплое время года зарядка проводится на открытом воздухе. Если в комплекс гимнастики включены  упражнения, выполняемые на полу, необходимо использовать гимнастический коврик.
* ***Педагогические*:** упражнения утренней гимнастики необходимо выполнять в определённой последовательности: в начале выполняются упражнения на потягивание, затем следует спокойная ходьба, переходящая в медленный бег. Ходьба и бег увеличивает частоту и глубину дыхания, улучшает кровообращение. Далее следуют дыхательные упражнения. Затем поочерёдно делают упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища и ног. Дозировка нагрузки во время утренней гимнастики должна быть такой, чтобы дети испытывали чувство бодрости, а не усталости. В конце зарядки можно использовать специальные дыхательные упражнения с медленным продолжительным выдохом в виде чтения четверостишия на одном двух вдохах или игровые упражнения («Каша сварилась», «Снежинки» и др.). Гимнастика  может быть проведена в виде игр и игровых упражнений (например, в дни праздников или утренников).
* ***Организационные*:** для проведения утренней гимнастики необходимо предварительно разобрать комплексы физических упражнений, определить последовательность выполнения, дозировку и предварительно опробовать их. Предпочтение отдаётся динамическим упражнениям. Статические и натуживающие усилия нежелательны. Число упражнений комплекса обычно колеблется от 8 до 12, каждое из них повторяется 10 -12 раз и более. Комплекс утренней зарядки включает в себя три группы упражнений: 1) направлена на укрепление мышц плечевого пояса и рук; 2) на повышение гибкости позвоночника и укрепление мышц спины; 3) на укрепление мышц брюшного пресса, развитие мышц ног и свода стопы.
* ***Требования к одежде:***одежда для утренней гимнастики должна быть изготовлена из натуральных, легких, гигроскопичных материалов, на ногах — удобная обувь или носки. Можно заниматься и босиком.
* ***Музыкальное сопровождение*:**утреннюю гимнастику с музыкальным сопровождением в детском саду следует начинать со второй младшей группы (именно в это время формируются музыкально-ритмические умения и навыки). Так как слуховое внимание неустойчиво, музыкальное сопровождение дается к отдельным упражнениям с использованием игровых образов (например, «воробышки прыгают»). Дети средней группы (4-5 лет) чувствуют ритм, силу звучания, поэтому музыка сопровождает каждое упражнение. Дети старшей и подготовительной группы достаточно развиты, способны к творчеству и выполнению движений под музыку разного характера. Музыкальные произведения должны соответствовать характеру движений определенного упражнения: ходьба, бег  сочетаются с бодрой, энергичной музыкой; поскоки, подпрыгивания - с музыкой плясового характера; плавные движения, наклоны – с музыкой спокойного характера.

1. **Структура проведения 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. В круглосуточных группах с целью расторможения нервной системы и быстрейшего перехода детей к последующей их деятельности ее выполняют непосредственно после сна.

С весны и до поздней осени утреннюю гимнастику проводят на открытом воздухе на площадке, а в дождливую погоду – на террасе. Для закаливания детей старшего возраста в теплую погоду занимаются в спортивных костюмах (трусики, майка, тапочки), в прохладную – в свитерах, легких куртках, не стесняющих движений. Дети младшего возраста занимаются гимнастикой в повседневной одежде.

В зимнее время для проведения утренней гимнастики используют физкультурный зал или групповую комнату, температура воздуха которой не должна превышать 16 градусов. 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 колону, 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.

1. **Методика проведения утренней гимнастики для детей**

**разных возрастных групп**

В процессе утренней гимнастики необходимо обеспечить правильную физическую, психическую и эмоциональную нагрузку.  
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―5 мин; во второй младшей ― 5―6 мин; в средней ― 6―8 мин; в старшей ― 8―10 мин; в подготовительной к школе ― 10―12 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. Повороты направо, налево, кругом чаще используется в старших группах.  
 Для выполнения общеразвивающих упражнений детей младшего возраста строят в круг, врассыпную; со средней группы обычно перестраивают в колонну по три, по четыре. 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, па носках, пятках, краях стоп. Такое сочетание повторяется 6―8 раз.  
Полезно менять скорость ходьбы ― от медленной до быстрой, от быстрой до медленной (с ускорением и замедлением).  
 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 колонке 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. Чередование бега с ходьбой повторяется 2―3 раза.  
 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 состояния 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, и др.); перепрыгивание через предметы (палки, обручи, кубики); для детей старшего возраста общее количество прыжков на утренней гимнастике можно довести до 25―30. 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 чередовании с прыжками и ходьбой, могут выполняться упражнения для плечевого пояса и рук, которые помогают успокоить организм.  
 Упражнения для крупных мышц (особенно в старшем возрасте) сочетают с движениями для мышц шеи, кистей, пальцев рук и стопы. Например, при поднимании рук вверх рекомендуется одновременно сжимать кисти в кулаки и разжимать их.  
 Количество общеразвивающих упражнений и их дозировка увеличиваются с возрастом детей, по мере улучшения физического развития и физической подготовленности. Для детей первой младшей группы рекомендуются 3―4 упражнения; для второй младшей ― 4 и средней ― 4―5; для старшей ― 5―6; для подготовительной к школе ― 6―8. В первой и второй младших группах упражнения повторяются 4―5 раз; в средней ― 5―6 раз; в старшей ― 6―8 раз; в подготовительной к школе ― 8―10 раз. При этом упражнения для рук и плечевого пояса повторяются больше раз (8―10); а более трудные ― для мышц живота, спины ― 4―6 раз.  
 Упражнения могут выполняться в разном темпе, например: сначала 2―3 раза в среднем темпе, потом 3―4 раза в быстром, потом 2―3 раза в медленном. Это увеличивает физическую нагрузку на организм, способствует развитию быстроты, увеличивает интерес детей к занятию.  
 Общеразвивающие упражнения выполняются из разных исходных положений тела: стоя, сидя, лежа (ка спине, животе). Исходные положения лежа, сидя выгодны тем, что снимают давление массы тела на позвоночник и неокрепший свод стопы, позволяют увеличивать 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 детьми младшего возраста выполняются из исходного положения узкая стойка ноги врозь, а старшего ― основная стойка, сомкнутая стоика.  
 Упражнения для мышц туловища в младшем возрасте проводятся из исходного положения узкая стойка ноги врозь, стойка ноги врозь, а в старшем ― стойка ноги врозь, широкая стойка ноги врозь.  
 В упражнениях для ног в младшем возрасте используется узкая стойка ноги врозь, а в старшем ― основная стойка.  
 При проведении общеразвивающих упражнений с предметами нужно продумать порядок их раздачи и сбора, предусмотреть такое построение группы, чтобы дети не мешали друг другу.  
 В старшем возрасте больший объем занимают общеразвивающие упражнения без предметов.  
 В младших группах воспитатель выполняет общеразвивающие упражнения вместе с детьми. В средней группе он сначала называет упражнение, кратко объясняет его (если нужно, показывает), а затем подает команду для исходного положения и выполнения. При объяснении внимание детей фиксируется на наиболее трудных элементах упражнения. Если ошибки все же возникают, то указания к их исправлению даются в ходе выполнения упражнения. Указания должны быть направлены на уточнение представления об элементах упражнения и способствовать правильному их выполнению. Этому помогает сочетание счета со словами, обозначающими элементы техники, или даже замена счета конкретными словами (например, вместо «раз» воспитатель говорит: «присели, спина прямая»).   
 Воспитатель должен продумать, когда он при повторении упражнения будет применять счет, а когда заменит его словами, уточняющими представление о данном элементе техники. Целесообразное чередование счета, слов (указаний) и других сигналов (движение руки вниз ― «присели», вверх ― «выпрямились» в упражнении «приседание») способствует тому, что дети более правильно и с большим интересом выполняют движение.  
 В старшем возрасте дети могут выполнять упражнение по названию, но иногда и в старшей группе воспитатель делает упражнение вместе с детьми. Это сокращает время на напоминание и увеличивает физическую нагрузку на организм. Следуя действиям воспитателя, дети уточняют представление о технике движения и стараются исправить ошибки. Но такое совместное выполнение упражнения целесообразно только в том случае, когда воспитатель видит всю группу и может наблюдать за действиями детей и их поведением (при наклонах в стороны, при приседаниях и др.). Иногда впереди группы ставят ребенка, который правильно делает упражнения.  
 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, «воробышки полетели»). Во второй младшей группе дети подражают разным образам в одном комплексе. В средней группе имитация используется только при выполнении некоторых упражнений, а в старшей ― для выполнения отдельных элементов упражнения.  
 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.  
 Музыкальное сопровождение на утренней гимнастике помогает детям одновременно начинать и своевременно заканчивать упражнение, определяет темп отдельных элементов движения, вызывает положительные эмоции и создает бодрое настроение. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с ее характером, выполнять упражнения четко, выразительно, плавно.  
 Особенности методики проведения утренней гимнастики на площадке. Весной и летом, как правило, утренняя гимнастика проводится с детьми всех возрастных групп на участке. Воспитатель в зависимости от погоды подбирает упражнения и регулирует физическую нагрузку: при понижении температуры увеличивает ее, изменяя темп выполнения; при повышении температуры снижает, чтобы избежать перегревания организма.  
 Поздней осенью и зимой утренняя гимнастика может проводиться на участке с детьми, наиболее физически подготовленными и закаленными. Упражнения подбираются с учетом температуры, одежды и выполняются в более энергичном темпе. Особенно тщательно надо следить за тем, чтобы дети не охлаждались.  
 Особенности методики проведения утренней гимнастики в смешанной группе. Если дети в группе резко отличаются по возрасту (от 2―3 до 6―7 лет), то утреннюю гимнастику проводят отдельно с каждой подгруппой.  
 Если разница в возрасте между детьми небольшая (например, дети 5 и 6 лет), то утреннюю гимнастику можно проводить одновременно со всеми. При перестроении старшие дети помогают младшим выполнить задание. В ходьбе старшим детям даются более сложные задания (например, поставить руки к плечам).   
 Общеразвивающие упражнения подбираются такие, чтобы они были доступны обеим подгруппам, и все дети одновременно начинают их выполнять. Затем дети младшего возраста отдыхают, а старшие продолжают выполнять упражнение еще несколько раз в более быстром темпе. Когда даются бег и прыжки, то для детей старшего возраста увеличивается дозировка.

1. **Варианты проведения утренней гимнастики**

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.)

1. **Комплексы утренней гимнастики для средней группы**

***Комплекс № 1***.

Ходьба в колонне по одному; бег по мостику по доске или дорожке (шириной 25 см, длиной 3 м).

Ору с флажками.

1 и.п.: стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1- флажки в стороны; 2- флажки вверх, палочки скрестить; 3- флажки в стороны; 4- вернуться в исходное положение. Повторить 4-5 раз.

2 и.п.: стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1-2- присесть, флажки вынести вперед; 3-4- вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.

3 и.п.: стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1- поворот вправо (влево), флажки в стороны; 3-4- вернуться в исходное положение. Повторить по 3 раза.

4 и.п.: стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1- наклон вперед, флажки в стороны; 2- флажки скрестить перед собой; 3- флажки в стороны; 4- выпрямиться, вернуться в исходное положение. Повторить 4-5 раз.

5 и.п.: стойка ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.

Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс № 2****.*

Ходьба в колонне по одному, огибая предметы, поставленные по углам площадки, бег врассыпную.

Ору с косичкой

1 и.п.: стойка ноги врозь, косичка внизу. 1- поднять косичку вперед; 2- вверх; 3- вперед; 4- вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.

2 и.п.: стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу.1- поднять косичку вперед; 2- присесть руки прямые; 3- встать, косичку вперед; 4- вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.

3 и.п.: стойка на коленях, косичка внизу. 1-2- поворот влево (вправо), косичку отвести в сторону, руки прямые; 3-4- вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

4 и.п.: сидя ноги врозь, косичка на коленях. 1- поднять косичку вверх; 2- наклониться вперед, коснуться косичкой пола как можно дальше; 3- выпрямится, косичку вверх; 4- вернуться в исходное положение. Повторить 4-5раз.

5 и.п.: стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки на двух ногах через косичку.

Ходьба в колонне по одному, ходьба по массажным дорожкам.

***Комплекс № 3.***

Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба врассыпную между мячами.

Ору с мячом большого диаметра

1. И.п.*:* основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 — поднять  
   мяч на грудь; 2 поднять мяч вверх, руки прямые; 3 — мяч на грудь; 4 — вер­нуться в исходное положение. Повторить 6-7 раз.
2. И.п.: стойка ноги на ширине ступни, мяч в руках  
   внизу. 1- поднять мяч на грудь;2 — наклон к правой ноге; 3-прокатить мяч к левой ноге;4 — вернуться в исход­ное положение. Повторить 5-6 раз.
3. И.п.*:* стойка на коленях, сидя на пятках. 1- 4-прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, помогая руками. Повторить 4-5 раз.
4. И.п.*:* лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1-2- согнуть ноги, коснуться мячом колен;  
   3-4- вернуться в исходное положение. Повторить 4-5 раз.
5. И.п.*:* основная стойка, руки с мячом вперед. 1-2 — поднимаясь на нос­ки, поднять мяч вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение.  
   Повторить 4-5 раз.

Игра «лягушки». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Игра «найдем лягушонка».

***Комплекс № 4*** «скакалка-скакалочка» (комплекс с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

Дети входят в зал.

Воспитатель. Ребята, посмотрите, что я вам сегодня принесла. Что это? Правильно, скакалка. Она так называется потому, что через нее можно прыгать, скакать. А еще скакалка может превращаться в разные предметы. Например, в дого­нялку. Возьмите скакалку одной рукой за один конец и идите друг за другом. (ходьба в колонне по одному (15 секунд).) А сейчас побежали. (бег в колонне по одному (20 секунд).) А теперь повернитесь к скакалке лицом и движениями рук по­старайтесь сделать так, чтобы она извивалась.

Бег спиной вперед (15 секунд).

Построение в круг.

Ору со скакалкой

Педагог раздает детям скакалки.

Воспитатель: давайте выполним упражнения со скакал­кой. Сложите скакалку пополам.

1 упражнение «скакалку вперед». Исходная позиция: стоя, но­ги слегка расставлены, скакалка опущена вниз, хват за концы. Скакалку вперед, натянуть. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп медленный.

Указание об осанке.

2 упражнение «скакалку вниз». Исходная позиция: стоя, ноги врозь, скакалку опустить вниз, хват за концы свободно. Наклон вперед. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «при наклоне доставайте скакалкой до пола».

Воспитатель: послушаем, как поет скакалка.

3 упражнение «скакалка-музыкалка». Исходная позиция: стоя, ноги врозь. Дуть в ручку скакалки. На счет 1, 2 —вдох. На счет 1, 2, 3, 4—выдох. Повторить 3 раза.

Указание о дыхании.

4 упражнение «скакалка-упражнялка». Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены, скакалка на полу перед ногами. Захватить пальцами ног скакалку. Повторить 3 раза. Темп медленный.

Индивидуальные указания. Помощь.

5 упражнение «перепрыгни». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе, скакалка на полу перед но­гами. Перепрыгивать через скакалку на двух ногах вперед и назад, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

Указание детям: «прыгайте легко».

Воспитатель. А сейчас пусть каждый из вас растянет свою скакалку по всей длине и сделает из нее большой круг.

Ходьба по скакалке (каждый ребенок идет по своей скакал­ке) вправо—влево (30 секунд).

Ходьба по кругу с переменой направления, скакалка в руках (20 секунд).

Дети возвращаются в группу.

**Заключение**

Утренняя гимнастика в дошкольном учреждении является важным компонентом двигательного режима. Она обеспечивает хорошее настроение, повышает жизненный тонус. Утренняя гимнастика вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, поднимает эмоциональный тонус, воспитывает внимание, целеустремленность, вызывает положительные эмоции и радостные ощущения, повышает жизнедеятельность организма, дает высокий оздоровительный эффект. У детей, систематически занимающихся утренней гимнастикой, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, повышается работоспособность.

  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.

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.

Таким образом, утренняя гимнастика является неотъемлемым организующим моментом в режиме дня дошкольного учреждения и важной составной частью физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 1**

**Упражнения для верхних дыхательных путей**

Цели: научить дышать через нос, подготовить детей к выполнению более сложных дыхательных упражнений.

1) Погладить нос (боковые части носа) от кончика переносице - вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами(5-6 раз)

2) Сделать по 8-10 вдохов и выдохов через правую ноздрю, затем через левую, по очереди их закрывая указательным пальцем.

3) Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть «м-м-м», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.

4) При вдохе оказывать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами. Во время более продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным за счет постукивания пальцами по крыльям носа.

5) Спокойный вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произнести «ба-бо-бу» и «г-м-м-м»

6) Быстро втянуть брюшные мышцы живота, одновременно сделав резкий выдох через нос (3-4 раза).

7) Во время выдоха широко раскрыть рот и максимально высунуть язык, стараясь кончиком его достать до подбородка.

**Упражнения для развития стопы**

Стопа, так же как и любая другая часть тела нуждается в двигательных упражнениях, стимулирующих развитие мышц и сухожилий. При выполнении упражнений важно фиксировать момент напряжения и расслабления всех мышц. Упражнения можно выполнять как сидя, так и стоя.

1) Потянуть носок стопы медленно, но с усилием (на себя, от себя), совершая небольшие колебательные движения. В момент потягивания мышцы стопы усилием воли напрягаются.

1. Сгибание и разгибание пальцев ног. Движение должно имитировать захват какого-либо предмета, при этом допускает небольшое движение всей стопой.

3) Вращательные движения стопой в одну и в другую стороны. Нога неподвижна и только вытянута стопа "рисует" в воздухе круги, то увеличивая, то уменьшая их диаметр.

1. Поворот стопы влево - вправо, нога неподвижна, движение стопой напоминает движение маятника часов или колокола.

**Упражнения для профилактики плоскостопия:**

1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Это упражнение можно использовать в физкультурных паузах на любом уроке, во время отдыха на перемене, при использовании динамических пауз в группе продлённого дня.
2. Исходное положение: стойка ноги вместе, руки на поясе или сидя на стуле ноги вместе. Выполнять перекаты с пятки на носок. При выполнении упражнения необходимо следить за осанкой, плечи следует развернуть назад до полного смыкания лопаток, - спина прямая. Упражнение можно разнообразить, используя гимнастическую палку. Попеременно ставя стопы на палку, перекатывать её по полу.
3. Упражнение выполнять сидя на скамье - руки на поясе, стопы вместе. Максимальное разведение и спокойное сведение пяток (не отрывая носков от пола).
4. Упражнение выполнять сидя на скамье - руки на поясе, стопы параллельны, расставлены на длину стопы. Максимальное сведение носков до их соприкосновения и спокойное разведение их (не отрывая пятки от пола).
5. В играх следует позволять детям чаще ходить босиком по массажному коврику или неровным поверхностям.

**Список литературы**

1. Голицина, Н.С., Бухарова, Е.Е. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. – М.: Изд-во «Скрипторий 2003», 2006.
2. Ермакова З.И. На зарядку, малыши! – 2-е изд., перераб. – Мн., «Нар. света», 1981. С. 3 – 57.
3. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста – М., «Просвещение», 1972. С. 203 – 208.
4. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Самодурова М.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. – М: Издательский центр «Академия», 2002. – С.91 – 94.
5. Куприянов, Н. Как делать физкультурную зарядку. – М. – Л.: Детгиз, 1952.
6. Мащенко М.В., Шишкина В.А. Какая физкультура нужна дошкольнику? – Мозырь: ООО ИД «Белый ветер», 2005. – С.63 – 64.
7. Нарскин Г.И. Физическая реабилитация и укрепление здоровья дошкольников: Пособие для педагогов дошк. Учреждений / Г.И. Нарскин, М.В. Коняхин, О.А. Ковалева и др.; Под. Ред. Г.И. Нарскина. – Мн.: «Полымя», 2002. – С.17 – 18, 122 – 131.
8. Останко, Л.В. Развивающая гимнастика для дошкольников. – СПб.: Издательский Дом «Литера», 2006.
9. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду: пособие для воспитателя дет. сада. – М., «Просвещение», 1986. С. 47 – 49, 53 – 55, 62 – 65, 96 – 99, 130 – 133, 171 – 173
10. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3 – 7 лет). – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2003.
11. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10.
12. Сочеванова, Е.А. Комплексы утренней гимнастики для детей 3 – 4 лет: Методическое пособие. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005.
13. Тарасова З.И. Физкультурные занятия в разновозрастной группе детского сада: пособие для педагогов ДУ. – Мн., 2000. С. 25.
14. Харченко, Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3 – 5 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2008.
15. Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Изд. 2-е, перераб. и доп. – М., «Просвещение», 1976. С.189 – 192.
16. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников – М: Издательский центр «Академия», 2000. – С.120 – 122.
17. Шебеко В.Н., Овсянкин В.А., Карманова Л.В., Физкультура! – Мн.: Изд. В.М. Скакун, 1997. – С.64.
18. Шорыгина, Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2004.
19. Юрко Г.П. Проведение физкультурных занятий на открытом воздухе с детьми 5 – 7 лет в дошкольных учреждениях. – М., 1984. С.84 – 86.