«Организация утренней гимнастики и её проведение в 1 мл.группе»

 Движение составляет основу любой детской деятельности, а более всего игровой. Ограничение двигательной активности ребенка противоречит биологическим потребностям растущего организма, отрицательно сказывается на физическом состоянии, двигательных функциях, приводит к задержке сенсорного развития.

 Физические упражнения – основное и специфическое средство физического воспитания. Они представляют собой специально подобранные, методически правильно организованные движения и сложные виды двигательной деятельности.

 Физические упражнения проводятся под руководством педагога и представлены следующими видами:

* Гимнастика
* Подвижные и спортивные игры
* Спортивные упражнения
* Простейший туризм.

Посредством утренней гимнастики решаются совершенно особенные задачи, а именно: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, 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. Кроме того, она обеспечивает организованное начало дня в детском саду, дает возможность переключить внимание на совместные формы деятельности.

**Младшая группа.**

 В первой младшей группе впервые вводится в режим дня утренняя гимнастика. Её проводят ежедневно со всеми детьми одновременно, продолжительность 4-5 минут. Поскольку на третьем году жизни дети не могут сразу включаться в организованную воспитателем деятельность и отстают во времени при выполнении заданий, к ним требуется очень тонкий и дифференцированный подход. Не следует настаивать на непременном участии каждого в утренней гимнастике, не беда, если кто-то из детей не сразу начнет выполнять упражнения. Важно, чтобы это было сделано ребенком добровольно и по его собственному желанию.

 Содержание гимнастики составляют 3-4 общеразвивающих упражнения, ходьба, бег. Начинается она с кратковременной ходьбы, чередующейся с медленным бегом и построением. Наиболее удобно на этом возрастном этапе построение в круг. Вводную и заключительную ходьбу дети могут выполнять подгруппами в определенном направлении, врассыпную или же друг за другом. Ходьбу следует проводить в спокойном и неторопливом темпе. Бег должен быть спокойным и легким: 20-30 секунд первая половина года и 40 секунд – вторая половина.

 Построившись, дети приступают к выполнению упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук, ног, спины, живота и всего туловища. ОРУ подбирают из числа рекомендованных для занятий, носят имитационный характер и проводятся в игровой форме. Каждое упражнение повторяется 4-5 раз. Заканчивают утреннюю гимнастику спокойной ходьбой на месте или с продвижением вперед, чтобы снизить общее возбуждение организма. Каждые 2 недели – новый комплекс упражнений. Как только дети освоят упражнение, вводится хороший энергичный темп.

 Целесообразно время от времени (через 2-3 месяца) возвращаться к повторению комплекса или брать их за основу для составления комплекса из упражнений с предметами.

 Утренняя гимнастика пройдет интересней, если будет сопровождаться музыкой. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение.

 Нередко в заключительную часть утренней гимнастики включаются скороговорки и чистоговорки для заучивания, формирующие четкое произношение, развивающие память детей, игры-массажи, упражнения для профилактики плоскостопия («Нарисуй солнышко ногой», «Ходьба по скакалке», «Переложи шишки ногой», «Подними носок ногой» и т.д.)

 Для утренней гимнастики подбираются упражнения:

* известные детям
* простые по структуре.

При выполнении упражнений утренней гимнастики, детям свойственны динамичность и наличие малого количества законченных, зафиксированных положений. Почти все движения производятся последовательно. Этим определяются особенности объяснения и показа упражнений воспитателем – он обязательно должен быть непосредственным участником развертывающегося игрового сюжета.

 Например, методика проведения комплекса утренней гимнастики «Петушок и курочка» будет такой: предварительно рассматриваются картинки с изображением петушка и курочки, воспитатель рассказывает о них. При выполнении комплекса воспитатель изображает петушка, дети – курочек. Педагог следит за тем, чтобы дети не задерживали дыхания.

 Упражнение 1.

«Кукареку, кукареку!» - кричит по утрам петушок, будит курочек, зовет их погулять», - говорит воспитатель. Дети собираются возле педагога и идут за ним гурьбой по кругу.

 Упражнение 2.

«А теперь остановимся, поднимем крылышки и помашем ими. Вниз-вверх, вниз-вверх». Воспитатель показывает, как поднять руки в стороны и махать ими.

«Тесно курочкам, -говорит он, заметив, что дети мешают друг другу, - подняли курочки крылышки и встали посвободнее. Вот теперь хорошо.

Теперь помашем, помашем еще!» Повтор 4 раза. Дети опускают руки.

 Упражнение 3.

«Смотрите, курочки, кто-то зернышки рассыпал. Поклюем их. Курочки присели низко-низко и клюют зернышки». Дети глубоко приседают и стучат кончиками пальцев об пол.

«Встали курочки» - дети встают и выпрямляются. Упражнение повторяется 5 раз.

 Упражнение 4.

«Смотрите, смотрите курочки! К нам муха прилетела. Поймаем ее, а то она будет нас кусать» - говорит воспитатель, подпрыгивая и взмахивая руками вперед-вверх, делая вид, что ловит муху. Дети повторяют за воспитателем 6 раз.

 Упражнение 5.

«Курочки нагулялись? Пойдемте домой. Кукареку!» Дети гурьбой следуют за воспитателем (идет впереди группы, высоко поднимая колени) и повторяют движения педагога.

Игровая форма гимнастики вызывает у детей желание участвовать в ней. Она проходит весело, содействует развитию самостоятельности, координированности и ритмичности движений.