**3. Современные требования к утренней гимнастике в детском саду**

Утренняя гимнастика в детском саду рассматривается как важный элемент двигательного режима, средство для поднятия тонуса детей. И не должно быть гимнастики по принуждению. Если ребенок не хочет заниматься сегодня (такое бывает и со взрослыми), не надо его принуждать, но причину такого поведения следует понять.

Никакой заорганизованности, строгих правил и требований дисциплины! Следует обеспечить полную раскованность в поведении, приподнятое эмоциональное состояние и настоящую радость движений!

Гимнастика – это не только и не столько физкультурное мероприятие, сколько специально предусмотренный режимный момент, где сосредоточен целый комплекс воздействий на разностороннее развитие детей (движение, музыка, эстетика окружения, общение, игра).

Нужно использовать **разные формы проведения гимнастики**:

1. – традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений;

2. – обыгрывание, какого – нибудь сюжета: «На прогулке», «Мы на луг ходили», «Воробышки» и пр.

3. – подвижные игры с разным уровнем подвижности (средним – в начале занятия, средне-большим – в середине, малым в конце);

4. – использование элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов;

5. – оздоровительный бег (проводится на участке в течение 3-5 минут с постепенным увеличением расстояния, интенсивности, времени).

**Важнейшие элементы подготовки утренней гимнастики:**

\* Выполнение гигиенических условий и время проведения.

\* Наличие трех частей утренней гимнастики.

\* Соответствие ОРУ возрасту детей.

\* Продолжительность утренней гимнастики.

\* Использование физкультурного инвентаря.

\* Дозировка упражнений.

\* Приемы регулирования дыхания.

\* Совершенствование ОРУ на второй неделе освоения детьми комплекса.

\* Использование музыкального сопровождения.

\* Самочувствие детей и их настроение.

Упражнения должны быть интересны всем детям. Если у детей улыбка на лице, они стараются, физическая нагрузка и плотность оптимальны для каждого, продуманы приёмы активизации мышления и взаимоотношений ребят, эстетика окружения - значит, вы на верном пути.

Условия проведения утренней гимнастики:

Местом проведения утренней гимнастики может быть физкультурный и музыкальный залы, групповая комната. Весной и летом - участок детского сада. Необходимо соблюдать гигиенические требования к одежде, обуви, месту проведения, оборудованию. Воспитатель в зависимости от погоды подбирает упражнения и регулирует физическую нагрузку: в прохладную погоду увеличивает ее (изменяет темп, количество повторов и т.д.), в теплую погоду – снижает, чтобы избежать перегревания организма.

Утренняя гимнастика в детском саду важна не только как средство пробуждения, сколько особым образом организованное общение детей в процессе двигательной деятельности. При этом повышается эмоциональный тонус, являясь результатом «мышечной радости» от движений в коллективе сверстников, снимается психологическое напряжение от расставания с родителями, собирается внимание, дисциплинируется поведение.