**Доклад «Утренняя гимнастика для детей 2 - 7 лет»**

 Особенностью развития детей дошкольного возраста является то, что двигательные навыки находятся у них в стадии формирования. Поэтому перед взрослым, занимающимся воспитанием ребенка, стоит важная задача – укрепление организма малыша и своевременное развитие движений.

 Решению этой задачи способствует специально подобранные физические упражнения, которые основаны на активных двигательных действиях произвольного (сознательного) характера.

 Отличием физических упражнений от трудовых действий является то, что:

* упражнения направлены на развитие определенных групп мышц и выполняются в строгой последовательности;
* в основе упражнений лежит регулирование нагрузки – длительность и интенсивность занятий.

**Систематически** тренируя крупные группы мышц, мы активизируем обменные процессы, создаем благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма.

Укрепляя мышцы брюшного пресса, мы улучшаем процессы пищеварения.

 Разрабатывая мышцы спины, мы формируем правильную осанку. Это особенно важно в дошкольном возрасте, когда происходит формирование изгибов позвоночника, завершающееся в 11 – 13 лет.

 Упражнения, укрепляющие диафрагму – основную дыхательную мышцу, межреберные мышцы и мышц брюшного пресса, развивают возможность дышать глубже. Для организма ребенка это имеет особое значение:

* окислительные процессы в тканях ребенка проходят интенсивнее, чем у взрослого, поэтому тканям необходимо больше кислорода;
* у ребенка значительное количество энергии расходуется на рост и развитие тканей.

Потребность в кислороде велика, а маленький ребенок даже при незначительном физическом напряжении задерживает дыхание, не умеет согласовывать его с характером движения.

Ритмичность упражнений формирует навыки рационального дыхания:

* умение регулировать силу и длительность вдоха и выдоха;
* способность сочетать ритм и частоту дыхания с движением.

В процессе выполнения общеразвивающих упражнений развивается быстрота реакции, координация, умение распределять внимание.

Ребенок учится осознанно выполнять определенные движения, повторять действия за взрослым в нужной последовательности. Красивая правильная осанка способствует повышению усидчивости, помогает выдерживать школьные нагрузки.

В процессе обучения движениям у детей совершенствуются умения ориентироваться в пространстве, выполнять упражнения точно и четко, в заданном ритме, темпе.

При проведении утренней гимнастики в детском коллективе ребят обучают и построению в пары, колонну, шеренгу, звенья и тд. Это также развивает способность ориентироваться в пространстве, умение согласовывать коллективные действия.

Необходимый уровень развития двигательных качеств позволяет ребенку использовать двигательные навыки и умения в повседневной жизни, в быту и игре.

 Комплекс общеразвивающих упражнений, дополненный дозированной ходьбой, бегом (можно на месте), упражнения для профилактики плоскостопия, - это и есть хорошо **всем знакомая утренняя гимнастика.**

Утреннюю гимнастику полезно проводить на свежем воздухе. Если она проводиться в помещении, то во время выполнения движений необходимо обеспечит доступ свежего воздуха – это способствует лучшему снабжению организма кислородом.

Одежда для утренней гимнастики должна быть изготовлена из натуральных, легких, гигроскопичных материалов, на ногах – удобная обувь или носки. Можно заниматься и босиком.

Для утренней гимнастики подбираются упражнения, доступные детям, соответствующие строению и функциям опорно – двигательного аппарата дошкольников.

Упражнения должны быть простыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения. Если движение сложно для ребенка, он не может хорошо его выполнить.

В детском саду новые упражнения разучиваются на физкультурных занятиях. В домашних условиях, перед тем, как выполнять зарядку в соответствующем темпе, упражнение надо разучить, то есть выполнять их медленно, обращая внимание на правильность движений.

Если комплекс хорошо знаком ребенку, то можно выполнять его под музыку.

В домашних условиях можно также приучать ребенка двигаться в заданном направлении, останавливаться в указанном месте, например, давать задание пройти «змейкой», по кругу, обходить углы, делая фиксированное движение при повороте. При этом хорошо использовать ковер или зрительные ориентиры – кубики, длинную веревку или стулья, кегли и тд.

Детям дошкольного возраста рекомендуется отрабатывать повороты направо, налево, кругом, вполоборота направо, вполоборота налево. Упражнения должны быть рассчитаны на разные группы мышц. Такие упражнения не утомительны, так как при их выполнении одни мышцы включаются в работу, а другие отдыхают.

 Первая группа упражнений направлена на **укрепление мышц плечевого пояса и рук.**

 **Эти упражнения:**

* способствуют выпрямлению позвоночника;
* укрепляют грудную клетку и всю дыхательную мускулатуру;
* формируют правильную осанку.

Чтобы дыхание было свободным, детей приучают, как следует выпрямлять руки и поднимать их как можно выше.

Вторая группа упражнений предназначается **для повышения гибкости позвоночника и укрепления мышц спины.**

При выполнении этих упражнений нужно четко соблюдать правильное исходное положение: если ребенок сидит, выпрямив или скрестив ноги, то ноги должны быть зафиксированы (неподвижны). Взрослый обращает внимание детей на то, чтобы при выполнении упражнений (особенно наклонов) колени не сгибались.

Третья группа упражнений направлена на **укрепление мышц брюшного пресса, развитие мышц ног и свода стопы**. При выполнении этой группы упражнений дети должны стараться держать спину прямо, во время приседаний отрывать пятки от пола, хорошо сгибать колени.