**Утренняя гимнастика в детском саду**

**«Спасибо зарядке – здоровье в порядке»**

*Инструктор по физической культуре*

*Степанова Лариса Никоноровна.*

*МБДОУ «Детский сад №136,*

*г. Чебоксары, Чувашской Республики».*

В детском саду утренняя гимнастика рассматривается как важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального тонуса детей. Систематическое проведение ее под руководством взрослого постепенно воспитывает у детей привычку к физическим упражнениям, связанную с приятными мышечными ощущениями, вызывающими жизнерадостность. После пробуждения утренняя гимнасика, заключающая в выполнениии специально подобранных физических упражнений, постепенно вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние. Выполнение физических упражнений усиливает возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всех центральной нервной системы. Целый поток импульсов идущих в головной мозг от всех рецепторов: зрительного, слухого, опорно-двигательного, кожаного, вызывает и восстанавливает работоспособность нервной системы и жизнедеятельность организма в целом.

Утренняя гимнастика воспитывает у детей внимание, целеустремленность, способствует повышению умственной деятельности, вызывает эмоции и радостное ощущение. Выполнение детьми физических упражнений на свежем воздухе в чистом проветренном помещении или с открытыми фрамугами, окнами в сочетании с водными процедурами (обтирание, обливание, душ) дает наибольший оздоровительный эффект: улучшает обменные реакции, вырабатывает иммунитет к простуде и инфекционным заболеваниям, вызывает у детей ощущение свежости, легкости, радости.

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, 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. [2]

Любое физкультурное мероприятия, в том числе и утренняя гимнастика, начинается с разминки и заканчивается восстоновительными упражнениями. Условно подразделяют на три части: вводную, основную, заключительную. Каждая часть имеет свои задачи и содержание. В первой, вводной части организуют внимание детей, обучают их согласованными действиями, выроботке правильной осанке и подготаавливают организм к выполнению более сложных упражнений. С этой целью включают построения ( в колонну, в шеренгу); строевые упражнения ( повороты направо, налево, кругом). Перестроение из одной колоны в две, три, 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 в колоннах , «змейкой» и врассыпную в соочетаниии с прыжками.

Во второй, основной части ставят задачи укрепления основных мышечных групп, формировании правильной осанки. Для решения данной задачи выполняют общеразвивающие упражнения в определенной последовательности. Сначала упражнения для укрепления плечевого пояса и рук, которые споспбствую расширению грудной клетки, 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 упраженение или аналогичное ему. Количество повторений каждого упражнения зависит от возроста детей и их физической подготовленности.

В заключительной части гимнастики проводится ходьба или малоподвижная игра, чтобы восстоновить пульс и дыхание.

Комплексы для утренней гимнастики составляют из упражнений, освоенных детьми на физкультурных занятиях: знакомые упражнения выполняются более правильно и это повышает эффективность их влияния на детский организм. Учитывается состояние здоровья детей, уровень их физического развития, физической подготовленности, время года, место проведения. Один комплекс выполняется 1-2 недели. Чтобы повысить физическую нагрузку и поддержать у детей интерес к утренней гимнастике, через несколько дней допускаются усложнение упражнений, изменение темпа их выполнения, увеличение количества повторений, замена образов, которым дети подражают. На год для каждой возростной группы составляется примерно 10-12 комплексов утренней гимнасики, в течение года они повторяются.

Весьма целесообразным является использование на утренней гимнастике предметов (флажки, мячи, обручи, скакалки, гимнастические палки и т. д.) при условии подготовки их в определенном порядке и в обусловленном месте, откуда дети берут их в процессе ходьбы.

Общеразвивающие упражнения выполняются из разных исходных положений тела: стоя, сидя, лежа (на спине, животе). Исходное положение лежа, сидя выгодны тем, что снимают давление массы тела на позвоночник и неокрепший свод стопы, позволяют увеличивать напряжение отдельных мышц. Поэтому использовать на утренней гимнастике стулья,скамейки для упражнений.

На утренней гимнастике не происходит обучения движения, не нужно предварительное объяснение и показ. В младших группах инструктор выполняет общеразвивающие упражнения вместе с детьми. В средней группе он сначала называет упражнение, кратко объясняет его, а затем подает команду для исходного положения. Если возникают ошибки, то указания их исправлению дается в ходе выполнения. Целесооразное чередование счета, слов и других сигналов (движение руки вниз – «присели»,вверх – «выпрямились» в упражнении «присадание») способствует тому, что дети более правильно и с большим интересом выполняют движение.

В старшем возросте дети могут выполнять упражнение по названию. Это сокращает время на напоминание и увеличивает физическую нагрузку на организм. Такая организация утренней гимнастики целесообразна: дети непосредственно воспринимают безукоризненный образец, правильно воспроизводят его. Однако инструктор не всегда делает все упражнения. Если, например, выполняется наклон вперед с опусканием головы вниз или вращение туловища, при котором инструктор не видит детей, то ему целесообразнее наблюдать за выполнением упражнения детьми, регулировать их темп и, если нужно применяет краткий указ. В процессе утренней гимнастики следует следить, чтобы каждое упражнение заканчивалось хорошим выпрямлением туловища, что способствует укреплению мышц, поддерживающих прямое положение тела, а также закреплению навыка правильной осанки. [5]

Общеразвивающие упражнения утренней гимнастики служат прекрасным средством для развития органов дыхания у детей, они укрепляют диафрагму – основную дыхательную мышцу, мышцы брюшного пресса, содействующие более глубокому дыханию.[1] Сущность контроля за дыханием на элементарном уровне состоит в том, чтобы обеспечить согласование дыхательных движений с характерными двигательными действиями. Поднимание рук вверх, отведение в стороны и назад, прогибание в любом исходном положении поднимают и расширяют грудную клетку, а значит, способствуют вдоху. Всякая группировка тела- наклоны, приседания, подтягивания и поднимание ног и т. п. – способствует выдоху. Старшим детям нужно подсказывать, когда сделать вдох, напоминать, что выдыхать через нос. В младших группах наиболее эффективным способом контроля за дыханием является произнесение звуков в момент выдоха. Особенно логично и естественно происходит это в имитационно-образных упражнениях. Дети играя в движения, дополняют образ звукоподражанием, что приносит им не только пользу, но и удовольствие. (Например: «Увидели гуси собачку, вытянули шеи и зашипели: ш-ш-ш…») [3] 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.[5] Выбор музыкальных произведений определяется характером включаемых в нее упражнений. Бодрая ходьба, с которой начинается утренняя гимнастика, согласуется с музыкой марша. В конце утренней гимнастики ходьба дается для того, чтобы снизить возбуждение и привести организм в норму. Для ритмического сопровождения используется бубен, счет,хлопки, звукозапись…[4] Весной и летом, утренняя гимнастика проводится с детьми всех возростных групп на спортивной площадке. В зависимости от погоды подбирается упражнения и регулируется физическая нагрузка. При понижении температуры увеличивать ее, меняя темп выполнения; при повышении температуры снижать, чтобы избежать перегревания организма. [5]

Таким образом, утренняя гимнастика в детском саду рассматривается как важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального тонуса детей,велико также ее организационное значение. И все-таки не должно быть гимнастика по принуждению. Если кто-то из детей не хочет заниматься сегодня, не надо его принуждать, но причину такого поведения следует понять. Вот несколько советов попроведению утренней гимнастики с детьми:

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

\_ помнить, что гимнастика – это не только физкультурное мероприятие,но и специально предусмотренный режимный момент, в котором сосредоточе на целый комплекс воздействий на разностороннее развитие детей. [3]

Список литературы:

1.Вареник Е.Н. Утренняя гимнастика в детском саду: методические рекоментации. – М., Творческий центр Сфера, 2008.С.3-6.

2.Нарскин Г.И. Физическая реабелитация и укрепление здоровья дошкольников. – Минск.,Полымя,2002. С.17-18,122-131.

3.Шебеко В.Н.,Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. – М., ACADEMIA, 2000. С.72-73,120-122.

4.Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детскм саду. – М.,Мозаика-Синтез, 2008. С.3-5.

5.Хухлаева Д.В.Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – М., Просвещение,1984. С.152-159.