Гимнастика - система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития и совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и др. Объем применяемых упражнений позволяет воздействовать на весь организм в целом и развивать отдельные группы мышц и органы, регулировать нагрузку с учетом пола, возраста, уровня физической подготовленности.

**Утренняя гимнастика является неотъемлемым организующим моментом в режиме дня, приучает детей к определенной дисциплине, порядку.**

**Утренняя гимнастика – это комплекс упражнений, который настраивает, заряжает весь организм человека положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день в целом.**

**Утренняя гимнастика должна быть:**

**1. Регулярной, систематической. Оздоровительный эффект достигается с помощью систематического выполнения.**

**2. Умеренной. Все упражнения желательно выполнять в умеренном темпе во избежание переутомления ребенка.**

**3. Доступной. Упражнения должны быть простыми и знакомыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения.**

**4. Постепенной. От простого упражнения к сложному. Нагрузка увеличивается и снижается так же постепенно, чтобы привести организм в относительно спокойное состояние.**

**5. Разнообразной. Заменять упражнения на новые, чтобы поддерживать интерес ребенка.**

**В своей работе мы используем различные формы проведения утренней гимнастики:**

**- традиционная форма с использованием обще-развивающих упражнений с различными предметами и без предметов. (с ленточками, мячами, кеглями, флажками, с шишками и т.п.)**

**– обыгрывание какого-нибудь сюжета: «На прогулке», «Мы в лес ходили»,**

**– игрового характера (из 3-4 подвижных игр) ;**

**– с использованием элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов;**

**- с использованием стихотворных произведений, сюжетов из разных сказок. ( напр. «Колобок», « Репка» и др.)**

**Дети любят, когда зарядка превращается в маленькое приключение или сказочное путешествие, когда знакомая с первых лет жизни сказка вдруг открывается с другой стороны. Дети начинают не просто хорошо выполнять упражнения, в их глазах зажигаются маленькие искорки! И тут уж даже самые нерадивые и грустные детишки включаются в занятие, превращаются в настоящих артистов. Да и как иначе? Ведь они не просто выполняют прямой галоп, а скачут на лошадках, не бегут, а едут в пожарной машине на пожар. Они даже не замечают, что их тело при этом получает физическую нагрузку. Дети играют, и в процессе игры укрепляют свой организм.**

**Очень любят детишки гимнастику под музыку, но чаще всего нашим музыкальным инструментом, при проведении гимнастики является бубен. Он, безусловно, помогает ощущать ритм, но абсолютно не несет эмоциональной привлекательности, которая очень важна для детей.**

***Утренняя гимнастика*** проходит эффективнее и увлекательнее в сопровождении музыки. Музыка создает хорошее настроение и вызывает положительные эмоции, снижает психоэмоциональное напряжение.

Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и действовать в нём, получает огромный заряд бодрости, хорошее настроение на весь день.

**Утренняя гимнастика в форме танцевальных упражнений облегчает процесс запоминания и освоения движений, повышает эмоциональный фон, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка. («Танец маленьких утят»)**

Особое внимание мы уделяем подбору одежды и обуви для занятий. Ребенку нужны футболка, шорты, чешки. Спортивная форма дисциплинирует его, вызывает желание подражать ловким, умелым спортсменам.

**В комплекс утренней гимнастики включаем элементы дыхательной, пальчиковой гимнастики и упражнения для профилактики нарушения осанки.**

**Весной и летом, как правило, утреннюю гимнастику проводим с детьми на участке. В зависимости от погоды регулируем физическую нагрузку: при понижении температуры увеличиваем ее, изменяя темп выполнения упражнения; при повышении температуры снижаем, чтобы избежать перегревания организма.**

**В средней группе продолжительность утренней зарядки составляет 8 минут; количество повторений упражнений 4-6 раз.**

**Каждый комплекс утренней гимнастики повторяется 2 недели.**

**Гимнастика после сна или бодрящая гимнастика.**

Трудно переоценить роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии ребёнка. Отдых в середине дня ему просто необходим. Но как помочь малышу проснуться в хорошем настроении и активно продолжить день? Для этого, после тихого часа мы проводим бодрящую гимнастику.   
Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус.  
Во время её проведения целесообразно музыкальное сопровождение. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создаёт у них хорошее настроение, вселяет бодрость, радость, помогает ритму движений, облегчает их выполнение. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с её характером, выполнять упражнения выразительно, плавно. После пробуждения дети слышат свои любимые детские песни, или спокойную приятную музыку, и просыпаются намного быстрее.  
Не нужно забывать об улыбке. Первое, что должен видеть ребёнок после сна, - улыбающееся доброе лицо взрослого человека ( воспитателя или мамы), а так же слышать плавную, размерную речь, любовные интонации, уменьшительно- ласкательные суффиксы. Дети тонко чувствуют эмоции окружающих . Взрослому необходимо быть внимательным к себе, следить за своей мимикой, за эмоциональным состоянием. Волнение, беспокойство, раздражительность, неуверенность взрослого дети сразу же впитывают как губка. Все переживания тут же отражаются на настроении детей.

Бодрящую гимнастику проводим в любое время года при открытых фрамугах или форточках ( или в хорошо проветренном помещении), в течение 7-15 минут в зависимости от возраста детей.

Варианты бодрящей гимнастики:

- разминка в постели и самомассаж;

- гимнастика игрового характера;

- гимнастика с использованием тренажёров или спортивного комплекса;

- пробежки по массажным дорожкам;

- самостоятельная;

- лечебно-восстановительная;

- музыкально-ритмическая.

В течении года используем разные варианты бодрящей гимнастики.

Для детей младшего и среднего дошкольного возраста особенно интересна гимнастика игрового характера. Такие комплексы имеют сюжет, в них присутствует знакомый детям персонаж, который является образцом для подражания. Красивые, яркие игрушки радуют детей, увлекают их, заставляя двигаться, выполнять предложенные задания. («Просыпающиеся котята», « В гостях у солнышка» и др.) Очень любят дети комплексы бодрящей гимнастики в форме музыкально-ритмических игр («Играем и танцуем»). Ритмичные движения – физиологическая потребность детского развивающегося организма. Танцевальные движения мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение. Музыкально-ритмические игры доставляют ребёнку не только радость, но и улучшают общее состояние организма, повышают его защитные функции, помогают приспособиться к неблагоприятным условиям внешней среды и бороться с инфекциями.

В комплексы бодрящих гимнастик включаем упражнения для профилактики плоскостопия, нарушений осанки, массаж рук и ног, пальчиковую и дыхательные гимнастики.

Учёные, изучающие деятельность детского мозга, психику детей , отмечают большое стимулирующее значение функции руки. Исследователями доказано, что развитее мелкой моторики пальцев рук положительно сказывается на становлении детской речи, а движения пальцев рук положительно влияют на функционирование речевых зон коры головного мозга. Пальчиковые игры помогают подготовить руку к письму, развить координацию, почувствовать ритм и одновременно с этим развить речь ребёнка.

У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы ещё слабые, поэтому дыхательные упражнения им особенно полезны. Они способствуют полноценному физическому развитию, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы.

В некоторые комплексы бодрящей гимнастики включаются игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения или игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, скороговорки и чистоговорки для заучивания, формирующие чёткое произношение, развивающие память детей.

После выполнения бодрящей гимнастики ( если гимнастика проводилась непосредственно в постели) дети встают, переходят в групповую комнату, где выполняют различные движения : ходьбу по кругу, на носках и пятках, парами, медленный бег и т.д. На полу раскладываем различные разные массажные коврики и предлагаем детям выполнить задание на них: пройти по ним, потоптаться на месте, перепрыгнуть через них и т.д. Такие коврики- дорожки делают родители и воспитатели совместно с детьми, используя при этом пуговицы, деревянные палочки, крышки от пластиковых бутылок и т.п.

После проведения бодрящей гимнастики проводим водные процедуры –умывание. Это способствует активному включению детского организма в рабочий ритм и даёт возможность детям укрепить здоровье.

**Таким образом, ежедневное выполнение комплекса гимнастики, разработанного с учетом закономерностей функционирования организма после сна и индивидуальных особенностей детского организма, позволяет подготовить организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение второй половины дня, что является одной из главных задач федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.**

**Проведение оздоровительной гимнастики целесообразно с раннего дошкольного возраста. Тогда у детей будет вырабатываться позитивная установка на засыпание, что снимает ряд психологических проблем, связанных со сном, и поможет воспитанникам полноценно отдыхать в детском саду.**