**УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА.**

Пожалуй, нет такого человека, который бы не знал, что такое утренняя гимнастика, однако не все ее выполняют. А между тем проведение утренней гимнастики играет большую роль в формировании  двигательных качеств личности, организованности, умении планировать свою  деятельность и в психическом развитии в целом.

***Что же такое утренняя гимнастика***?

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

Для того чтобы создать положительную эмоциональную атмосферу рекомендуется сопровождать все движения музыкой, веселыми песенками или стишками.

***Утренняя гимнастика способствует***:

- устранению некоторых последствий сна (отечность, вялость, сонливость

  и т.д.);

- увеличению тонуса нервной системы ребенка;

- усилению работы всех органов и систем организма (сердечно-сосудистой,

  дыхательной, систем желез внутренней секреции и других);

- оздоровлению организма в целом;

- развитию физических качеств и способностей детей;

- закреплению двигательных навыков.

Благодаря утренней гимнастике вы плавно одновременно быстро повысите умственную и физическую работоспособность, улучшите настроение и подготовите организм к нагрузке предстоящего дня ребенка.

**Утренняя гимнастика.**

Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация должна быть направлена на поднятие  эмоционального  и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ.

Старшее дошкольники должны знать, что оздоровительное воздействие утреней гимнастики усиливается, если она проводится на открытом воздухе и сопровождается водными процедурами  (умывание, обливание).

Утренняя гимнастика должна проводится до завтрака, в течении 10-12 минут на воздухе или в помещении ( в зависимости от экологических и погодных условий).В течении всей утреней гимнастики, проводимой в зале, форточки и фрамуги остаются открытыми, дети занимаются в облегченной одежде, если теплый пол, то можно босиком, это полезно.

Содержание утренней гимнастики составляют упражнения, рекомендованные программой для данной возрастной группы. Они должны быть предварительно разучены на физкультурных занятиях и хорошо знакомы детям. В старших группах важно требовать от детей качественного выполнения каждого упражнения.

Утренняя гимнастика, предупреждает нарушение осанки и деформации скелета, плоскостопие, хорошо укрепляет весь организм и повышает сопротивляемость его к различным заболеваниям. Следует помнить, что разнообразные движения, выполняемые ребенком, воспитывают у него ряд жизненно необходимых навыков в ходьбе, беге, метании и т.д., потребность   в занятии физическими упражнениями. Дети становятся  более подвижными и ловкими, выполняют движения согласованнее и точнее.

***Традиционный комплекс утренней гимнастики***.

Традиционный комплекс утренней гимнастики выполняется в следующей последовательности:

1. непродолжительная ходьба разного вида, постепенно переходящая в бег;

2. непрерывный бег в умеренном темпе (1,5-3 минуты);

3. разные построения;

4. упражнения общеразвивающего воздействия (5-7 упр.);

5. бег (30 сек.);

6. подскоки на месте;

7. непродолжительная ходьба с дыхательными упражнениями.

Широко должны применяться общеразвивающие упражнения, как с пособиями, так и без них. Упражнения проводятся из разных исходных положений – стоя на коленях, сидя, лежа на животе.

 Комплекс утренней гимнастики следует повторять в течении одной, двух недель в зависимости от сложности его содержания. Воспитатель кратко и четко объясняет задание, напоминает исходное положение, вид предстоящего движения, требования к качеству выполнения и необходимое количество движений. В старших группах объяснение упражнений сочетается с показом только в самом начале освоения комплекса. Дети к шести годам должны научиться выполнять все упражнения комплекса утренней гимнастики по слову воспитателя, запоминать и воспроизводить самостоятельно в правильной последовательности, действовать энергично, сообразуясь со своими возможностями. После двух-трех повторений  дети должны самостоятельно воспроизводить целиком весь комплекс.  Во время проведения утренней гимнастики желательно музыкальное сопровождение. Это создает положительный эмоциональный тон.

При составлении комплексов утренней гимнастики в течение года важно помнить о вариативности их содержания характера.

Наряду с традиционным типом утренней гимнастики в практику дошкольных учреждений могут быть внедрены разные ее варианты, отличающиеся от традиционного комплекса по содержанию и методике проведения.

***Это варианты***:

1. утренняя гимнастика игрового характера;

2. утренняя гимнастика с использованием полосы препятствий;

3. утренняя гимнастика с включением оздоровительных пробежек;

4. утренняя гимнастика с музыкально-ритмическими движениями;

5. утренняя гимнастика с использованием простейших тренажеров.

***Утренняя гимнастика игрового характера*.**

В нее могут быть включены 2-3 подвижных игры разной степени интенсивности «(Парный бег», «Удочка», «Сделай фигуру») или 5-7 упражнений имитационного характера типа «снежинки кружатся», «бабочки летают», «цапля стоит на одной ноге и достает лягушку», «птичка машет крыльями» и т.д. Можно создать целый сюжет из имитационных упражнений. В конце предлагаются дыхательные упражнения.

***Утренняя гимнастика с использованием полосы препятствий.***

Использование полосы препятствий, позволяет предлагать детям упражнения с постепенным увеличение нагрузки, усложнять двигательные задания, включать разные виды движений с увеличением числа повторов и темпа движений, чередовать физкультурные пособия. Можно создать разные полосы препятствий с использованием разнообразных модулей. Современные гимнастические модули легки, быстро собираются и разбираются. Они позволяют изобретать огромное количество полос препятствий. Например, легко составить такую полосу препятствий: пройти по кирпичикам, перешагивая и перепрыгивая через них, вбежать на наклонный мостик и спрыгнуть с него, подлезть под дуги разных размеров, прокатить цилиндр, попрыгать на батуте и т.д.

В конце предлагаются дыхательные упражнения.

***Утренняя гимнастика с включением оздоровительных проб*ежек.**

Этот тип утренней гимнастики проводится обязательно на воздухе, во время приема детей (небольшими группами по 5-7 человек). Вначале детям предлагается короткая разминка, состоящая из 3-4 упражнений общеразвивающего действия. Затем дается пробежка со средней скоростью на расстояние 100-200-300м (один - два раза в чередовании с ходьбой) в зависимости от индивидуальных возможностей детей и времени года.

В конце предлагаются дыхательные упражнения.

***Утренняя гимнастика с использованием простейших тре*нажеров.**

 Использование простейших тренажеров помогает существенно оптимизивовать и разнообразить физкультурно -оздоровительные занятия с детьми. Можно использовать гантели, детские экспандеры, резинки и т.д.

В конце занятия предлагаются дыхательные упражнения.

***Утренняя гимнастика с использованием***

***музыкально-ритмических движений*.**

Поле деятельности для творчества движений и разнообразие музыки.

***Утренняя гимнастика*** проводится с детьми ежедневно в утренний отрезок времени, в течение 10-12 минут. Комплекс утренней гимнастики планируется на две недели и состоит из трех частей: вводной, основной, заключительной.

Как правило, ***вводная часть*** включает в себя различные виды ходьбы и бега

(иногда несложные игровые задания). Это небольшая разминка.

***Основная часть*** – общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Данные упражнения способствуют оздоровлению организма, развивают силу мышц, подвижность суставов, формируют правильную осанку и умение ориентироваться в пространстве. При выполнении гимнастических упражнений необходимо соблюдать и чередовать исходные положения (стоя, сидя, лежа на спине, на животе), так как статистическая поза отрицательно сказывается на осанке в целом и на формировании свода стопы ребенка.

***В заключительной части*** утренней гимнастики проводится ходьба в умеренном темпе и игры малой подвижности для восстановления дыхания, включаются элементы здоровьесберегающих технологий, способствующие полноценному физическому развитию:

1. упражнения на восстановление дыхания.

2. Пальчиковые гимнастики.

3. Упражнения для глаз.

4. Упражнения для профилактики плоскостопия, массаж, самомассаж и другие.

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