***«НЕОБХОДИМОСТЬ МОДЕРНИЗАЦИИ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В ДЕТСКОМ САДУ»***

Дошкольный период является временем, когда закладывается фундамент физического, психического и нравственного здоровья. Среди многих факторов, которые оказывают влияние на состояние здоровья и развитие детей, физическое воспитание по интенсивности занимает особое место. В приобщении малышей к здоровому образу жизни особое значение имеет овладение ими основами гигиенической и физической культуры. Важная роль в решении этой задачи отводится утренней зарядке. Ежедневное выполнение комплекса утренней зарядки – это тот минимум двигательной активности, который должен стать элементом личной физической культуры каждого ребенка. Анализ предыдущей работы и результаты наблюдений привели к выводу о необходимости модернизации утренней гимнастики. Мы развиваем физическую культуру дошкольника, предусматривая, в первую очередь, формирование отношения к двигательно-активной деятельности, интереса и потребности в физическом самосовершенствовании, получения удовольствия от игр, упражнений и занятий. Хотя на самом деле, на этом этапе нет необходимости формировать у ребенка потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании. Она и так есть, эта потребность заложена от природы (кинезофилия – биологическая потребность в движении). И ни педагоги, ни родители не видят необходимости в ее формировании, а наоборот с нетерпением ждут, когда же ребенок наконец-то перестанет скакать целыми днями и будет сидеть и заниматься какими-либо более спокойными делами. Но проблема в том, что если эту потребность не сформировать сейчас, пока ребенок еще маленький, то потом она практически не поддается формированию. Традиционно назначение утренней гимнастики состоит в том, чтобы пробудить организм ото сна. Гимнастика же в ДОУ обычно проводится перед завтраком, что для отдельных детей бывает через 1-1,5 часа после пробуждения. И поэтому теряется смысл проведения зарядки в общепринятом ее значении.

Исходя из этого, можно рассматривать утреннюю гимнастику не столько как физкультурное занятие, сколько специально предусмотренный режимный момент, особым образом организованное общение детей и взрослого в процессе двигательной деятельности. Такая нетрадиционная утренняя гимнастика может включать в себя ритмы, музыку, общение, подвижные игры разной интенсивности, логоритмику, элементы дыхательной гимнастики, танцевальные движения, хороводы и т.п. Важно при этом обеспечить непринужденность утреннего общения с детьми, создать эмоциональный комфорт, собрать их внимание и дисциплинировать поведение.

Содержание комплекса утренней гимнастики может быть вариативным, т.е. используются разные двигательные упражнения и игры в каждой части. Это зависит от заинтересованности и состояния детей, времени года, каких-либо событий. В этом случае от педагога потребуется творческий и индивидуальный подход.

Сюжетная утренняя гимнастика строится на обыгрывании какого-нибудь сюжета, например: «В лесу», «В цирке», «Лесные звери». В такие комплексы подбираются сюжетные развивающие упражнения, объединенные одной сюжет- ной линией. («Колобок», «Теремок», «Деревянные ложки», «В деревне»). Фольклор как сокровищница русского народа позволяет разнообразить процесс физического воспитания и развития двигательной творческой инициативы детей путём нахождения новых форм. Это способствует повышению настроения во время выполнения физических упражнений.

Образно – игровая гимнастика с использованием имитационных движений, стихов, потешек, загадок способствует не только развитию у детей гибкости, ловкости, координации движений, а также направлена на развитие артикуляционного аппарата, мелкой моторики рук, способствует формированию звуковой культуры речи и развитию интереса к разным движениям. В самом тексте игры заложено содержание разных двигательных действий. «Медвежата играются, с боку на бок катаются»; «Мы попрыгаем на месте: прыг да прыг, носочки вместе»; «Мы на пальчиках идем, прямо голову несем».

В основе игровой утренней гимнастики – хорошо знакомые детям подвижные игры разной интенсивности и с разными образовательными задачами. Во вводной части – по одной подвижной игре средней или малой («Зеркало», «Ниточка – иголочка», «Паровоз») и высокой («Ловишки», «Чье звено скорее соберется?», «Догони свою пару») интенсивности. В основной – проводится игра высокой интенсивности, направленная на совершенствование различных видов основных движений («Кот и мыши», «Волк во рву», «Хитрая лиса»). В заключительной части утренней гимнастики планируется игра малой интенсивности на восстановление дыхания и приведение всех функциональных систем организма в норму.

Утренняя гимнастика в форме подвижных игр облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка. В неё включены 2-3 подвижные игры разной степени интенсивности («Ровным кругом», «Зверолов», «Магазин»), легкий бег 1,5-2 минуты, построение в круг, пары, колонны, шеренги. Подвижные игры – наиболее действенный и результативный метод оздоровления и совершенствования организма ослабленных детей.

Комбинированная (по формам организации детской деятельности) утренняя гимнастика включает в себя подвижные и хороводные игры, танцевальные и ритмические движения, игровые упражнения и т.д. Такие комплексы, как правило, имеют характер итоговых, обобщающих и завершающих работу какого-то определенного периода.

Танцевально-ритмическая разминка, одна из наиболее любимых воспитанниками детского сада, включает различные виды ходьбы, танцевальные шаги, подскоки и бег под музыку. Далее проводится музыкально-ритмическая разминка с элементами народных и современных танцев, гимнастические упражнения. В конце гимнастики проводятся музыкальные игры и звуковая дыхательная гимнастика («Бубен», «Микрофон»).

Утренняя гимнастика с использованием нетрадиционного оборудования. Это хорошо знакомые детям ОРУ, которые проводятся с нетрадиционным оборудованием, изготовленным руками педагогов (султанчиками, пластиковыми бутылочками с различными видами наполнителей, эспандерами и др.). Утренняя гимнастика в форме оздоровительной пробежки проводится в основном в теплое время года и включает в себя «спортивную» (быструю) ходьбу, оздоровительный, медленный бег и бег с ускорением. При этом воспитатель постепенно увеличивает расстояние, интенсивность, время, подбирает задания, которые нужно выполнить по ходу движения.

Утренняя гимнастика – круговая тренировка строится в основном на циклических и основных видах движений. Дошкольник выполняет задания, двигаясь по кругу, от одной станции к другой. Утренняя гимнастика с использованием карточек – заданий. Она проводится с использованием карточек с символьными рисунками определенных упражнений.

Утренняя гимнастика на полосе препятствий позволяет предлагать детям упражнения с постепенным увеличением нагрузки, усложнять двигательные задания, включать разные виды движений. На занятиях утренней гимнастики на полосе препятствий обязательно введены специальные упражнения, способствующие развитию координационных механизмов нервной системы. Это упражнения на равновесии, прыжки по воображаемой прямой, с обеганием предметов, подлезаниями и многие другие.

«Гимнастика под запись» – комплекс упражнений утренней гимнастики, который записывается в видеоформате как подборка из мультфильмов, включающая движения героев из мультика под музыку.

В результате использования этих нетрадиционных форм проведения утренней гимнастики у дошкольников преобладает мотив эмоциональной привлекательности, польза от совершаемых детьми движений неизменно выше, когда они выполняют их охотно и радостно. Благодаря упражнениям с названиями, дети представляют образ того или иного персонажа и стараются, как можно лучше, выразительнее передать его.

Так как 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 гимнастики по принуждению. Если кто-то из детей не хочет заниматься сегодня, не надо его принуждать, но причину такого поведения следует понять.

Комплекс утренней зарядки для детей нужно проводить до еды, натощак. Лучше всего проводить комплекс зарядки для детей на улице, однако, если время года не позволяет, то нужно хорошо проветрить помещение. Это позволит совместить утреннюю зарядку с закаливанием детей.

При выполнении упражнений для зарядки очень важно следить за точностью и правильностью выполнения движений детьми, ведь именно правильное выполнение упражнений является залогом правильного и гармоничного развития суставов.

Также нельзя забывать о дыхании. Следить за тем, как ребенок дышит во время выполнения комплекса зарядки – нужно стараться не задерживать дыхание, дышать через нос, полной грудью, соразмеряя ритм дыхания с движениями.

Кроме того, сложность упражнений, включаемых в утреннюю зарядку для детей, должна расти соответственно их физическому развитию и уровню подготовки.

Длительность проведения гимнастики от 5 до 12 минут, в зависимости от возраста детей.

Упражнения для зарядки детей необходимо проводить в одно и то же время. Единственное исключение из правила – это болезнь ребенка.

По ходу утренней гимнастики решаются не только оздоровительные задачи. Ребенок познает мир в движении! Формируются элементарные математические представления. Развиваются речь, мелкая моторика и образное мышление, а также ориентация в большом и малом пространстве.

В результате, ребенок с радостью идет на занятие и остается после него в хорошем на- строении. Он жизнерадостен, здоров и, главное, счастлив.

Палкина Ирина Николаевна

Воспитатель МАДОУ Детский сад № 1 «Золотой ключик»