**«Особенности проведения утренней гимнастики»**

**(семинар – практикум для педагогов)**

Задачи:

1. Познакомить педагогов с разными видами утренней гимнастики.

2. Совершенствовать практические навыки по методике проведения утренней гимнастики.

3. Способствовать обмену опытом по проведению утренней гимнастики в разных возрастных группах.

**Что же такое утренняя гимнастика?  
Утренняя гимнастика** – комплекс специально подобранных упражнений, нацеленных настроить, «зарядить» человека на весь предстоящий день. Её оздоровительная польза заключается в воздействии на организм с учётом анатомо – физиологических и психических особенностей детей. Во время утренней гимнастики решаются задачи физического, умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания, формируются необходимые двигательные навыки, красота и точность движений, развиваются быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость, укрепляется здоровье.  
 **Основная задача утренней гимнастики**Перевести ребенка в бодрое состояние, активизировать и содействовать переходу к более интенсивной деятельности.  
Утренняя гимнастика ценна еще и тем, что у детей вырабатывается полезная привычка каждое утро выполнять различные упражнения.  
  
**Условия, место проведения гимнастики:** С весны и до поздней осени утреннюю гимнастику проводят на открытом воздухе на площадке, а в дождливую погоду - на террасе. Для закаливания детей старшего возраста в теплую погоду занимаются в спортивных костюмах (трусики, майка, тапочки), в прохладную - в свитерах, легких куртках, не стесняющих движений. Дети младшего возраста занимаются гимнастикой в повседневной одежде.

В зимнее время для проведения утренней гимнастики используют физкультурный зал или групповую комнату, температура воздуха которой не должна превышать 16 градусов С. Перед занятиями помещение хорошо проветривают и проводят влажную уборку.

**Время проведения гимнастики:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Параметры** | **1-ая мл.**  **группа** | **2-ая мл.**  **группа** | **Средняя**  **группа** | **Старшая**  **группа** | **Подготовительная**  **группа** |
| Длительность | 4-5 мин. | 5-6  мин. | 6-8  мин. | 8-10  мин. | 10-12 мин. |
| Количество  упражнений | 3-4 | 4 | 4-5 | 5-6 | 6-8 |
| Дозировка  упражнений | 4-5  раз | 4-5  раз | 5-6  раз | 6-8  раз | 8-10 раз |
| Продолжительность  бега без перерыва | 10-15  сек. | 15-20  сек. | 20-25  сек. | 25-30  сек. | 30-40 сек. |

**Структура утренней гимнастики**

 Любое физкультурное мероприятие, в том числе и утренняя гимнастика, начинается с разминки и заканчивается восстановительными упражнениями. Поскольку утренняя гимнастика не продолжительна (5 - 12 минут) и физические нагрузки в ней не велики, это требование соблюдается как общий принцип.

В дневных группах детского сада утренняя гимнастика как обязательная часть режима дня проводится ежедневно перед завтраком. В круглосуточных группах с целью расторможения нервной системы и быстрейшего перехода детей к последующей их деятельности ее выполняют непосредственно после сна.

Утреннюю гимнастику условно подразделяют на три части: **вводную, основную и заключительную**. Каждая часть имеет свои задачи и содержание.   
В первой, **вводной** части организуют внимание детей, обучают их согласованным действиям, выработке правильной осанке и подготавливают организм к выполнению более сложных упражнений. С этой целью включают: построения (в колону, в шеренгу); строевые упражнения (повороты и полуобороты налево, направо, кругом); перестроения из одной колоны в две, из двух колон в 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 друг за другом и врассыпную или в сочетании с прыжками. Продолжительность вводной части в среднем длиться от 1 до 2 минут.

    Во второй, **основной** части ставят задачи укрепления основных мышечных групп, формирования правильной осанки. Для решения данной задачи выполняют общеразвивающие упражнения в определенной последовательности. Принцип «сверху-вниз» достаточно прост в понятии, то есть при составлении комплекса ОРУ необходимо придерживаться следующей очередности:

-  упражнения для  мышц шеи (наклоны, повороты, круговые движения головы);

- упражнения для  плеч и рук (подъёмы, отведения, круговые движения);

- повороты, наклоны, круговые движения туловища;

- махи, выпады  ногами;

- полуприседы, приседы;

- упражнения в стойках и упорах на коленях;

- упражнения, выполняемые в положении сидя;

- упражнения, выполняемые в положении лежа;

Это и есть принцип «сверху-вниз».

             Комплекс завершается упражнениями преимущественно направленными на улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы. Обычно это различные варианты прыжков или  бега на месте с согласованными движениями рук и ног с обязательным переходом на ходьбу  с восстановлением дыхания.

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

Проведение комплексов необходимо чередовать с пособиями и без пособий.  
Детям первой и второй младших групп дают упражнения с флажками, погремушками, кубиками.  
В средней группе- с флажками, кубиками, ленточками, обручами малого размера, палками, круговой веревкой.  
Дети старшего возраста должны уметь проделывать упражнения с разными пособиями: с обручами, гимнастическими палками, мячами разного размера, скакалками, круговой веревкой, ленточками.  
Выполнение упражнений с пособиями повышает у детей интерес к занятиям, улучшает качество их выполнения, приучает владеть предметами, способствует формированию правильной осанки.  
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.  
1 **младшая**  **группа**

ОРУ их дети могут выполнять, стоя врассыпную или в кругу. В каждое занятие следует включать 4 – 5 ору, выполняемых из разных исходных положение, а также **упражнения** для формирования правильной осанки и развития свода стопы. Любое **упражнение** в зависимости от степени сложности повторяется 4 – 5 раз. При разучивании нового **упражнения**темп выполнения может быть несколько медленнее обычного, а количество повторений сокращается до 3 – 4 раз.

2 **младшая** **группа**

К детям четвертого года жизни предъявляются более высокие требования с точки зрения качества выполнения ору (не сгибать колени при наклонах, подниматься на носки и др.). В содержание занятий включают 5 – 6 ору, которые выполняются из разных и. п. и повторяются 4 – 6 раз. Темп выполнения в основном средний. **Упражнения** для мышц туловища следует **проводить** в более медленном темпе. При разучивании новых ору их сначала показывают и объясняют последовательность выполнения, после чего дети вместе с воспитателем приступают к выполнению, которое **сопровождается словами**: «Высоко поднимем флажок, помашем им. Опустим руки вниз. Как и ранее, широко используется имитация, зрительные ориентиры, предметы (султанчики, погремушки, кубики и т. п.).

**Средняя группа**  Организация детей. С **детьми среднего дошкольного возраста** продолжается работа по развитию пространственных ориентировок, быстроты реакции, умения двигаться. Надо вспомнить, что у детей необходимо создавать радостное, бодрое настроение. Разнообразный, иногда неожиданный порядок построения вносит оживление, мобилизует внимание, поэтому следует избегать повторяющихся изо дня в день неизменных форм **проведения упражнений.**

В средней **группе** наряду со свободным построением в круг вводится построение в колонну по два, по три, по четыре (ведущих назначает воспитатель) или дети перестраиваются самостоятельно в звенья, иногда используется свободное построение у заранее расположенных **предметов.**

**Старший дошкольный возраст**Организация детей. В начале года старшей **группе** используются в основном те же построения, что и в средней **группе**. Новым является построение в несколько кругов у пособий (например, у больших обручей), построение в шахматном порядке (после того, как дети встанут в 3 – 4 колонны, второй и четвертой колонне дается команда сделать два шага назад или вперед, затем все поворачиваются направо или налево). Усложнение построений заключается не только в их разнообразии, но и в требовании к точности, быстроте выполнения каждого построения**. Возрастает роль слова**: больше используются указания, распоряжения, команды ; меньше предметных ориентиров. Многие **упражнения,** которые **проводились в средней группе**, повторяются, или из известных элементов составляются новые комбинации.

В тех, случаях, когда **упражнение выполняется детьми** неуверенно или дается в новой комбинации, целесообразно показать и объяснить его. Учитывая двигательный опыт детей, можно показ **проводить** одновременно с объяснением. Отдельные части **упражнения**, хорошо знакомые детям, не объясняются,а только называются, более сложные элементы раскрываются подробнее.

Можно предложить детям вспомнить хорошо знакомые им **упражнения**и кратко описать порядок их выполнения. Обычно отвечает кто – то один, но в течение года привлекают к ответу всех детей. Это еще больше способствует развитию у **дошкольников** двигательных представлений, приучает их к анализу движений. Простые, знакомые **упражнения** дети выполняют самостоятельно по команде, распоряжению.

Время от времени возвращаются к показу хорошо известных **упражнений.** так как для совершенствования движения необходима точность и четкость выполнения каждого элемента.

Таким образом, по мере освоения движений целесообразно варьировать сочетание наглядных и словесных **методов обучения**, демонстрировать показ всего **упражнения с объяснением**; частичный показ с пояснением; описание **упражнения без показа;** установку на мысленное воспроизведение **упражнения и его описание детьми** и вновь показ всего **упражнения** с пояснением отдельных сторон.

Показ **упражнений,** повторение их **детьми** в четком темпе и ритме. Поэтому проговаривание воспитателем и **детьми слов**, помогающих осмыслить пространственные ориентировки, дается лишь на первом этапе обучения. В дальнейшем **упражнения выполняются в сопровождении музыки и подсчета**. Нужно напомнить детям, что начинать и заканчивать **упражнение** они должны все одновременно (за исключением тех **упражнений,** которые выполняются в произвольном темпе). Используются команды (*«приготовиться, начинай»* и др.) .

**Подготовительная группа**Основные принципы их подбора те же, что ив старшей **группе**. На одном занятии дети выполняют 8 – 10 ору из разных и. п., повторяя их 6 – 8 раз преимущественно в среднем и быстром темпе, в зависимости от степени новизны и трудности. Многие ору, предусмотренные «Программой», требуют значительного физического напряжения, поэтому важно правильно определить их дозировку и темп выполнения. При выполнении таких **упражнений,** как поднимание туловища из и. п. лежа, прогибание, лежа на животе, и др., дыхание должно быть произвольным. Необходимо продолжать учить детей правильно принимать и. п., точно соблюдать промежуточные и конечные положения, согласовывать ритм дыхания с характером **упражнения,** добиваться завершенности движений, их выразительности, красоты. В целях поддержания у детей интереса к ору следует изменять и. п., темп и амплитуду движений. Большое значение имеет также оценка качества выполнение **упражнений.  
  
Варианты проведения утренней гимнастики**

Используются различные формы проведения утренней гимнастики:

- традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений;

- обыгрывание какого-нибудь сюжета: «На прогулке», «Мы на луг ходили», «Воробушки» и др.;

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

- с использованием элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов;

- оздоровительный бег (проводится на участке в течение 3-5 минут с постепенным увеличением расстояния, интенсивности, времени);

- с использованием полосы препятствий (можно создавать различные полосы препятствия с использованием разнообразных модулей);

- с использованием простейших тренажеров (детский эспандер, гимнастический ролик и т.д.) и тренажеров сложного устройства («Велосипед», «Гребля», «Беговая дорожка», «Батут» и др.) [4]

**Заключение**

    Утренняя гимнастика в дошкольном учреждении является важным компонентом двигательного режима. Она обеспечивает хорошее настроение, повышает жизненный тонус. Утренняя гимнастика вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, поднимает эмоциональный тонус, воспитывает внимание, целеустремленность, вызывает положительные эмоции и радостные ощущения, повышает жизнедеятельность организма, дает высокий оздоровительный эффект. У детей, систематически занимающихся утренней гимнастикой, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, повышается работоспособность.

Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время в гигиенической обстановке, правильно подобранные комплексы физических упражнений, растормаживают нервную систему детей после сна, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы. Поток импульсов, идущих в головной мозг от всех рецепторов - зрительного, слухового, опорно-двигательного, кожного, повышает жизнедеятельность организма в целом.

Помимо оздоровительного значения, утренняя гимнастика имеет и большое воспитательное значение. Систематическое ее проведение воспитывает у детей привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организованно начинать свой трудовой день, согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное ощущение. 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, утренняя гимнастика является неотъемлемым организующим моментом в режиме дня дошкольного учреждения и важной составной частью физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.