***«Утренняя гимнастика-одно из важных средств оздоровления и воспитания дошкольника.***

**1. Значение утренней гимнастики в режиме дня.**

**2. Задачи.**

**3. Варианты проведения.**

**4. Структура и содержание гимнастики.**

**5. Возрастные особенности организации.**

**6. Методы обучения.**

**7. Моторная плотность.**

**1**.**Значение.**

Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима ребенка в течение дня. Это комплекс специально подобранных упражнений, направленных на улучшение деятельности сердечно-сосудистой, нервной, дыхательных систем, укрепление и развитие мышц и закаливания организма. У систематически занимающихся утренней гимнастики пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность.

**2**.**Задачи.**

Оздоровительная задача- «разбудить организм»; настроить его на рабочий лад; активизировать деятельность всех важных систем организма; стимулировать работу всех внутренних органов, способствовать закаливанию, формированию правильной осанки, предупреждать возникновение плоскостопия.

Образовательная- закрепление двигательных умений и навыков (ходьба, прыжки, лазание и т.д.); развитие физических качеств (быстрота, ловкость, сила, гибкость, координация и т.д.)

Воспитательная –развитие организованности, дисциплинированности, самостоятельности, «мышечной радости» от движений в коллективе сверстников.

**3.Варианты.**

-Традиционная (с включением ОРУ).

-Сюжетная строится на обыгрывании какого-нибудь сюжета. В комплекс подбираются упражнения, объедененные одной сюжетной линией («Путешествие в зоопарк», «Мои любимые игрушки», «По сказке «Теремок» и т.д.)

-Игровая гимнастика построена на п\и разной интенсивности с разными образовательными задачами. В вводной части- мп\и, игра средней подвижности; в основной части -игра высокой подвижности, направленная на совершенствование различных основных движений; в заключительной части –мп\и, хороводы, упражнения на восстановления дыхания.

-Нетрадиционная- это комплекс хорошо изученных ранее ОРУ с использованием нетрадиционного оборудования и пособий, изготовленных руками педагога.

-Ритмическая гимнастика. В комплекс входят строевые упражнения, ОРУ, танцевальные движения, бег, прыжки. Уникальность ритмической гимнастики заключается в более быстром темпе, интенсивности движений, в работе одновременно всех мышц и суставов. Веселая, ритмическая музыка создает положительные эмоции. Чаще всего такая утренняя гимнастика проводится в старших и подготовительных группах.

-Комбинированная включает в себя:ОРУ, танцевальные и ритмические движения, п\и и хороводные игры, игровые упражнения.

-Круговая тренировка –это последовательное выполнение заданий, которые строятся на закреплении основных видов движений. Другим словом- это полоса препятствий. Ребенок, двигаясь по кругу, выполняет задание от станции к станции. Такая утренняя гимнастика используется в старшем дошкольном возрасте и требует тщательного продумывания расстановки физ.оборудования.

-Гимнастика с использованием карточек-заданий. На картинках схематически нарисовано выполнение упражнения. Педагог показывает карточку, ребенок самостоятельно выполняет. Используется в старшем дошкольном возрасте.

**4.Структура.**

Утренняя гимнастика состоит из 3частей, каждая из которых имеет свои задачи.

I.Вводная часть. Организует внимание детей, обучает согласованным действиям, подготавливает организм к выполнению более сложных упражнений, вырабатывает правильную осанку и предупреждает плоскостопие. В эту часть включают: построения (колонна, шеренга, круг), строевые упражнения(полуобороты, повороты), перестроения, смыкание и размыкание, разные виды ходьбы, бега, прыжков.

II.Основная часть. Задача этой части-укрепление основных мышечных групп организма, формирование правильной осанки. Входят ОРУ для мышц шеи, рук и плечевого пояса; мышц туловища, брюшного пресса, мышц ног и укрепление свода стопы (прыжки, бег). Обязательно ОРУ должны выполняться из разных и.п.(стоя, сидя, лежа). Выполняться могут парами, тройками, звеньями одновременно. Чередовать ОРУ без предметов и с предметами через каждые 2 недели.

Младшие группы-флажки, погремушки, кубики.

Средний возраст-флажки, мячики, кубики, ленточки, веревочки.

Старший дошкольный возраст-обручи, палки, мячи, скакалки.

III.Заключительная часть. Задача-восстановить сердечный и дыхательный ритм, успокоить организм после физической нагрузки. Входят разные виды ходьбы, мп\и, хороводы, дыхательные упражнения.

Комплексы утренней гимнастики составляются на 2 недели и строятся на упражнениях предварительно разученных ранее. Если некоторые упражнения стали не интересны детям, их можно заменить на новые, несложные или изменить за счет усложнения, сменой и.п., темпа.

**5.Возрастные особенности.**

Длительность утренней гимнастики.

Млад гр.- 4-6мин

Сред.гр.- 6-8мин

Стар.гр.- 8-10мин

Под.гр.- 10-12мин

Количество ОРУ в комплексе

Млад.гр.- 3-4

Сред.гр.- 4-5

Стар.гр.- 5-6

Под. гр.- 6-8

Дозировка(повторы) ОРУ в комплексе.

Млад.гр.- 4-5раз

Сред.гр.- 5-6раз

Стар.гр.- 6-8раз

Под.гр.- 8-10раз

При этом упражнения для мышц рук и плечевого пояса повторяются большее количество раз, а более трудные для мышц живота и спины меньшее(в стар. и под.гр 4-6раз).

Продолжительность бега без перерыва.

Млад.гр.- 10-15сек

Сред.гр.-15-20сек

Стар.гр.- до 30сек

Под.гр.-30-40сек.

Бег в вводной части после выполнения разных видов ходьбы дается в медленном или среднем темпе в чередовании с ходьбой.

Во 2ой части после выполнения ОРУ бег дается в быстром темпе для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательных систем в чередовании с ходьбой и повторяется 2-3 раза.

Дозировка прыжков (общее количество на утренней гимнастики).

Млад.гр.- 5-8

Сред.гр.- 8-12

Стар.гр.- 12-20

Под.гр.- до 25

**6.Методы обучения.**

-Практические

-выполнение упражнений вместе с детьми

-выполнение упражнений ребенком.

-Словесные

-название упражнений

-краткое описание

-объяснение выполнения

-указание

-распоряжения и команды

Наглядные

-показ

-имитация

-использование наглядных пособий

-звуковые и зрительные ориентиры

**7. Моторная плотность достигается при:**

-при быстрой и правильной организации детей

-подбором упражнений в соответствии с возрастом

-количеством упражнений, их дозировкой, темпом

-использование музыкального сопровождения

-использование п\и, физ.пособий.