**Методика проведения**

**утренней гимнастики**

**в ДОУ**

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

1. Задачи и значение утренней гимнастики.

2. Содержание утренней гимнастики.

2.1 Комплексы и упражнения для утренней гимнастики.

2.2 Варианты утренней гимнастики.

2.3 Условия необходимые для проведения утренней гимнастики.

3. Методика проведения утренней гимнастики с детьми разных возрастных групп.

3.1 Утренняя гимнастика с детьми группы раннего развития.

3.2 Утренняя гимнастика с детьми 2 младшей группы.

3.3 Утренняя гимнастика с детьми средней группы.

3.4 Утренняя гимнастика с детьми старшей группы.

3.5Методики проведения утренней гимнастики на воздухе.

3.6 Методика проведения утренней гимнастики в смешанной по возрасту группе.

3.7Совместная деятельность воспитателя и инструктора по физической культуре.

4. Музыкального сопровождения при проведении утренней гимнастики.

Заключение

Список использованных источников

Приложения

**ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность:**

Здоровье дошкольника - это приоритетная задача государства, а задача педагогов сохранить и укреплять его. Основу в формировании здорового образа жизни ребёнка несёт правильно подобранная и увлекательная утренняя гимнастика.

**Цель:**

формирование и совершенствование двигательных навыков при помощи утренней гимнастики, сохранение и укрепление здоровья ребенка, изучение и внедрение инновационных приёмов и подходов в проведении утренней гимнастики в ДОУ.

**Задачи:**

1. Формировать у детей осознанного отношения к здоровому образу жизни.

2. Помогать в изучении и совершенствовании двигательных навыков детей посещающих ДОУ.

 3. Развивать у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом.
4.  В соответствии с возрастными потребностями и возможностями  ребёнка подбирать утренние гимнастики.
4. Воспитывать у детей  целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.

5.   Формировать у детей интерес к различным видам спорт.

**Ожидаемый результат:**

Формирование программно-методической базы для повышения квалификации педагогических кадров в данном направлении.

**Практическая значимость:**

Методические рекомендации помогут педагогам ДОУ правильно построить процесс обучения детей утренней гимнастики.

**Научная новизна:**

Подбор наиболее приемлемых для проведения на базе ДОУ методов обучения детей утренней гимнастики.

Для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей ДОУ проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, включающие в себя: утреннею гимнастику, физкультурные минутки и закаливающие процедуры.

Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время в гигиенической обстановке, правильно подобранные комплексы физических упражнений, укрепляют 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.

Регулярное проведение физических упражнений на свежем воздухе способствует закаливанию детского организма, вырабатывает стойкость к различным воздействиям окружающей среды. Введение в комплексы упражнений корригирующего характера способствует формированию свода стопы и правильной осанки. Таким образом, утренняя гимнастика является многосторонним физкультурно-оздоровительным процессом, систематически оздоравливающим детский организм.

Так же утренняя гимнастика имеет и большое воспитательное значение. Систематическое проведение утренней гимнастики 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.

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.

 **1. Задачи и значение утренней гимнастики**

Утренняя гимнастика является основополагающим средством оздоровления и воспитания детей. У систематически занимающихся детей утренней гимнастикой пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность. Необходимость тотчас после пробуждения встать с постели и приступить к выполнению упражнений требует определенного волевого усилия, вырабатывает настойчивость, дисциплинирует детей.

Перед утренней гимнастикой стоят совершенно особенные задачи, а именно: «пробудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

Утренняя гимнастика важна и тем, что у детей вырабатывается привычка и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Эта полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь. Утренняя гимнастика позволяет организованно начать день в детском саду, способствует четкому выполнению режима дня.

В дошкольных учреждениях утренняя гимнастика по режиму дня проводится до завтрака после уже достаточно активной, разнообразной деятельности детей. В данных условиях гимнастика преследует еще и цели организации детского коллектива, переключения внимания детей от свободных, индивидуальных игр и занятий к совместным видам деятельности.

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

Сохраняется и огромное оздоровительное значение утренней гимнастики. Ежедневное занятие физическими упражнениями благоприятно воздействует на физическое развитие и функциональное состояние организма ребенка. Содержание гимнастики составляют упражнения для разнообразных групп мышц (плечевого пояса, туловища, ног, рук и др.). Систематическое повторение их укрепляет двигательный аппарат ребенка. Широко включаются упражнения для профилактики нарушения осанки и предупреждения плоскостопия. Бег и прыжки еще более усиливают дыхание и кровообращение, сердечную деятельность и другие физиологические функции. Все это благоприятствует нормальной жизнедеятельности организма, повышению его работоспособности.

**2 Содержание утренней гимнастики**

Любое физкультурное мероприятие, в том числе и утренняя гимнастика, начинается с разминки и заканчивается восстановительными упражнениями. Поскольку утренняя гимнастика не продолжительна (3 – 10 минут) и физические нагрузки в ней не велики.

В группах детского сада утренняя гимнастика обязательная часть режима дня и проводится ежедневно перед завтраком.

С весны и до поздней осени утреннюю гимнастику проводят на открытом воздухе на площадке, а в дождливую погоду – на веранде. Для закаливания детей старшего возраста (в теплую погоду) предлагают заниматься в спортивных костюмах: трусах, майка, тапочках, а в прохладную – в свитерах, легких куртках, не стесняющих движений. Дети младшего возраста занимаются утренней гимнастикой в повседневной одежде.

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

Утреннюю гимнастику 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, перекрёстным 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 обще-развивающие упражнения в определенной последовательности. Сначала упражнения для укрепления плечевого пояса и рук, которые способствуют расширению грудной клетки, хорошему выпрямлению позвоночника, развитию дыхательных мышц. Затем упражнения для мышц туловища. Далее следуют упражнения для развития мышц ног и укрепления свода стопы. После упражнений с большой нагрузкой следует повторить первое упражнение или аналогичное ему. Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей и их физической подготовленности.

После выполнения всех обще развивающих упражнений дети младшего возраста выполняют прыжки или бег, переходящие в заключительную ходьбу. Дети старшего возраста выполняют прыжки в сочетании с бегом, затем заключительную ходьбу с выполнением различных заданий. В заключительной части гимнастики проводится ходьба или малоподвижная игра, чтобы восстановить пульс и дыхание.

**2.1 Комплексы и упражнений для утренней гимнастики.**

В содержание утренней гимнастики вводятся упражнения, предварительно разученные с детьми на занятиях, или несложные упражнения, не требующие продолжительного разучивания. На утренней гимнастике дети упражняются в движениях. Но для того чтобы упражнения оказали на ребенка желаемое влияние, важно добиваться четкости, точности выполняемых движений, их достаточной интенсивности.

Сочетание физических упражнений, подобранных в определенном порядке, составляет комплекс. Один и тот же комплекс повторяется в течение одной, двух недель. Если отдельные упражнения комплекса не приводят к желаемым результатам, слишком просты, неинтересны детям, заменятся другими однотипными или усложняться за счет введения новых исходных положений. Изменение темпа и увеличение количества повторений упражнений внутри комплекса так же допустимо. Проведение комплексов необходимо чередовать с пособиями и без пособий. Детям первой и второй младших групп дают упражнения с погремушками, кубиками, флажками, мячами, ленточками. В средней группе : с флажками, кубиками, ленточками, обручами малого размера, палками, круговой веревкой, скакалками. Дети старшего возраста должны владеть упражнениями 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.

Включение упражнений для формирования осанки детей и укрепления стопы обязательно. Обычно комплекс обще-развивающих упражнений для утренней гимнастики берется из физкультурных занятий соответствующих программе, упражнения подбираются из числа рекомендованных программой и методическими пособиями. Продолжительность, характер и содержание утренней гимнастики ,как и дозировка упражнений различны для детей разных возрастных групп. При подборе обще-развивающих упражнений необходимо руководствоваться следующими требованиями: упражнения должны быть для всех групп мышц, из разных исходных положений, разной интенсивности, темпа; с различными пособиями, ритмично-музыкальным сопровождением, в различных построениях и обязательно интересными для детей.

**2.2 Варианты утренней гимнастики.**

Используются различные формы проведения утренней гимнастики:

– традиционная форма с использованием обще-развивающих упражнений;

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

**2.3 Условия необходимые проведения утренней гимнастики.**

Утренняя гимнастика может проводиться на воздухе (на участке детского сада, на спортивной площадке) или в хорошо проветриваемом помещении (физкультурном, музыкальном залах, групповых комнатах). Необходимо соблюдать гигиенические требования к одежде, обуви, месту проведения, оборудованию. Для ритмического сопровождения используются: бубен, счет, хлопки, звукозапись, музыкальное сопровождение (пианино, баян, аккордеон).

Утренняя гимнастика в детском саду рассматривается как важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального тонуса детей, велико также ее организационное значение. Должно быть гимнастики по принуждению. Если кто-то из детей не хочет заниматься сегодня, не надо его принуждать, но причину такого поведения следует понять. Вот несколько советов по проведению утренней гимнастики с детьми:

1.   Никакой заорганизованности, строгих правил и требований дисциплины! Следует обеспечить полную раскованность в поведении, приподнятое эмоциональное состояние и настоящую радость движений.

2.   Помнить, что гимнастика – это не только и не столько физкультурное мероприятие, сколько специально предусмотренный режимный момент, где сосредоточен целый комплекс воздействий на разнообразное развитие детей (движение, музыка, ритмы, эстетика окружения, пособий, общения, игра).

3.   Использовать разные формы проведения гимнастики.

**3. Методика проведения утренней гимнастики с детьми разных возрастных групп**

Для осуществления оздоровительных и воспитательных задач утренняя гимнастика должна проводиться в точно условленное по режиму время и соответствовать содержанию программе. Первое требование к ней – необходимость обеспечить правильную физическую, психическую и эмоциональную нагрузку.

**3.1 Утренняя гимнастика с детьми раннего развития.**

Впервые утренняя гимнастика включается в режим дня в первой младшей группе. Она проводиться сначала года ежедневно со всеми воспитанниками группы одновременно. Продолжительность ее до 5 минут.

Утренняя гимнастика в данном возрасте, помимо основной задачи, обеспечивает организованное начало дня в детском саду, дает возможность переключить внимание детей на совместные формы деятельности.

Учитывая, что многие дети третьего года жизни не сразу включаются в организованную воспитателем деятельность, отстают во времени при выполнении заданий, следует очень тонко и дифференцированно подходить к отдельным детям, не настаивать на непременном участии каждого в утренней гимнастике.

Содержание гимнастики составляет 3-4 обще-развивающих упражнения, ходьба, бег и подскоки. Начинается гимнастика с кратковременной ходьбы, чередующейся с медленным бегом в течение 20 – 30 секунд, и построение группы. Наиболее удобно в этом возрасте построение в круг. В начале года лучше применять построение врассыпную, так как дети еще плохо ориентируются. И на организованное в определенную форму построение уходит слишком много времени.

Вводная и заключительная ходьба могут совершаться группкой в определенном направлении или парами, держась за руки, врассыпную или друг за другом. Ходьба должна быть спокойной неторопливой. Построившись, дети приступают к выполнению упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и рук, ног, спины, живота и всего туловища.

Общеразвивающие упражнения подбираются из числа рекомендованных для занятий упражнений. Почти все они носят имитационный характер и проводятся в игровой форме. На утренней гимнастике широко используются положение сидя, лежа на спине и на животе. Во второй половине года могут быть использованы для обще-развивающих упражнений мелкие предметы: погремушки, флажки, кубики.

Количество повторений каждого упражнения 4 – 5 раз, оно зависит от характера движений, их сложности и подготовленности детей.

Из упражнений в названной последовательности составляется комплекс, который без существенных изменений выполняется в течение 2 недель подряд.

При выполнении упражнений утренней гимнастики детям этого возраста характерна динамичность и наличие чрезвычайно малого количества законченных зафиксированных положений. Почти все движения производятся последовательно. Этим определяются особенности объяснения и показа упражнений.

**3.2 Утренняя гимнастика для детей во второй младшей группе.**

Организация утренней гимнастики во второй младшей группе ничем по существу не отличается от организации ее в первой младшей группе. Если в начале года можно допустить, чтобы кто-то из детей не принимал участия в утренней гимнастике, то через 1,5 – 2 месяца заниматься должны все. Нужно постепенно приучать детей включаться в нее без лишних напоминаний . Увеличивается продолжительность утренней гимнастики (5 - 6 минут).

Комплексы утренней гимнастики составляются из 4 – 5 упражнений обще-развивающего характера. Обязательно включаются в содержание их ходьба, подскоки на месте, бег.

В начале утренней гимнастики дается кратковременная ходьба разными способами (со сменой направления, на носочках и др.). Ходьба может совершаться в любом построении: друг за другом, врассыпную, парами не держась за руки. Она чередуется с бегом.

Затем дети становятся в круг или располагаются в свободном построении для выполнения обще-развивающих упражнений. В первом полугодии используются преимущественно упражнения, разученные детьми в прошлом году. Это способствует их повторению и закреплению, дает возможность детям, вновь поступившим в группу, подтянуться до общего уровня. Применяются также упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук, ног. Спины, живота и всего туловища, рекомендованные в разделе занятий. Эти упражнения чаще всего основаны на образном подражании. Распространены обще- развивающие упражнения с кубиками, флажками, колечками, мячами средних размеров. Последовательность упражнений та же. Широко распространены исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине и на животе. Повторение упражнений в этой возрастной группе 5 – 6 раз. Оно зависит от сложности и характера упражнений, подготовленности и эмоционального состояния детей. В заключении следует бег, подскоки на месте (2 раза за 10 – 15 секунд с небольшим отдыхом) или подвижная игра, хорошо знакомая детям, с очень простыми правилами и содержанием.

Комплекс утренней гимнастики без особых изменений повторяется подряд 1 – 2 недели. Во время выполнения утреней гимнастики важно следить за качеством движений детей, четкостью фиксируемых поз. Добиваясь сходства движения с образцом в общих чертах, воспитатель следит за тем, что бы оно выполнялось указанным способом. Как и в предыдущей группе, упражнения в комплексах утренней гимнастики строятся на действиях известных детям персонажей («Пчелки», «Медвежата» и др.). На протяжении всей гимнастики инструктор действует совместно с детьми, показывая и поясняя упражнения, правильные способы движения. Однако инструктор не выполняет с детьми упражнения до конца. Проделав 2 – 3 раза и задав темп выполнения, он продолжает вести упражнение словесно, одновременно наблюдая за действиями детей, делая необходимые указания, по ходу движения.

К середине, и особенно к концу года становится возможным использовать упражнения не привязанные к слитному сюжету.

Во время выполнения упражнений инструктор напоминает детям, когда целесообразнее совершать вдох и выдох, следит, чтобы дети не задерживали дыхание во время ходьбы и бега.

**3.3 Утренняя гимнастика с детьми среднего возраста.**

Проводя утреннюю гимнастику в помещении, рекомендуется организовывать ее не в групповой комнате, а в зале. Дети пятого года жизни более самостоятельны при подготовке и участии в утренней гимнастике. Продолжительность ее 6 – 8 минут.

В содержание утренней гимнастики включаются упражнения в ходьбе, беге, подскоки на месте и 4 – 5 упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и рук, шеи, ног, живота и спины. Структура построения утренней гимнастики та же, что и в предыдущей группе. Начинается утренняя гимнастика с недлительной ходьбы, которая не должна быть однообразной и скучной. Она совершается в любых построениях: друг за другом, парами, врассыпную и др. Постепенно ходьба переходит в легкий бег (1,5 – 2 круга по залу). А бег снова в спокойную ходьбу, во время которой производится перестроение.

Для выполнения обще-развивающих упражнений в начале года дети чаще всего становятся в круг. Во вторую половину года используется и построение в звенья. Схема расположения обще-развивающих упражнений в комплексе утренней гимнастики такая же, как и в предыдущих группах: сначала упражнения для плечевого пояса и рук, затем для ног и туловища. Содержание комплексов составляют упражнения знакомые детям. Используются всевозможные общие исходные положения (стоя, сидя, лежа, на коленях) и разные исходные положения рук (в стороны, вперед и т.д.).

Помимо мелких предметов для упражнений применяются кубы средних размеров, кегли, мячи. Количество повторений 4 – 6 раз. После обще-развивающих упражнений проводятся подскоки на месте. Они становятся разнообразней: ноги врозь – ноги вместе; с поворотами вокруг; перепрыгивая вперед-назад через лежащую на полу ленту; продвигаясь вперед вокруг кеглей. Дозировка 15 – 20 подскоков (1-2 раза). Они могут быть заменены бегом на месте или вокруг зала, переходящим в спокойную ходьбу. Может быть использована эмоциональная игра.

Каждый комплекс утренней гимнастики повторяется 1 – 2 недели. Некоторые упражнения могут меняться. Приемы руководства. В средней группе сохраняется значение утренней гимнастики для привлечения внимания детей к коллективным формам деятельности и для организованного начала дня в детском саду. Вместе с тем возрастает ее роль в активизации функциональной деятельности организма ребенка. С детьми пятого года жизни утренняя гимнастика проводится в хорошем, бодром темпе, без длительных пауз между упражнениями.

Особенность объяснения упражнений – краткость и четкость. Инструктор лишь напоминает схему упражнения, последовательность его частей, например: «поставили ноги пошире, руки на пояс, наклоны вперед. Начали! Раз – два – три, выпрямились». И далее, уже по ходу упражнения, ни теряя ритма движения, продолжает пояснения, выдвигая требования к правильности движения: «Ниже, ниже наклонить, смотреть на меня, выпрямились. Повторим еще раз, - говорит воспитатель, на мгновение, оставив группу: он заметил, что большинство детей сгибают ноги во время наклонов. – Ножки держать прямыми. Раз – два – три, пониже, выпрямились».

Таким образом, указания инструктора сопутствуют выполнению упражнения. В ряде случаев можно прибегать к имитациям. Пояснения чаще всего сливаются с показом, возрастает значение качества показа инструктора. Необходимы четкие исходные положения и зафиксированные промежуточные положения (сидя – ноги подтянуть, коленки вместе, ближе к груди, выпрямить, ноги вместе, оттянуть носочки). Инструктор постепенно приучает детей действовать одновременно, в общем, для всех темпе, более настойчиво приучает детей к правильному положению корпуса во время выполнения упражнений.

Необходимо напоминать и показывать детям, когда во время упражнений удобно совершать вдох и выдох, следить, чтобы они не задерживали дыхание во время бега и подскоков.

Бег и подскоки являются обязательной составной частью всех комплексов утренней гимнастики. Именно эти упражнения оказывают наибольшую функциональную и эмоциональную нагрузку на организм ребенка. Выполняемые ежедневно в больших дозах, они ведут к положительному тренировочному эффекту. В начале утренней гимнастики не применяется быстрый бег широким шагом. Наоборот, бег дается в умеренном темпе, мелкими шажками, с постановкой ноги с носка, руки свободно согнуты, корпус прямо, смотреть вперед. В конце утренней гимнастики бег должен быть активным, энергичным. Во время поскоков воспитатель задает определенный темп – примерно 12 – 15 подскоков за 10 секунд. Высокий темп объясняется тем, что дети пятого года жизни подпрыгивают на месте еще не высоко, лишь слегка отрывая носки от пола.

Если дети сильно возбуждены после бега и прыжков, надо дать им успокоится. Для этой цели, хороша спокойная ходьба на месте или некоторые дыхательные упражнения (руки в стороны – вдох, руки опустить – выдох; руки вниз – назад – вдох, руки опустить – выдох, то же, поднимаясь на носки и т.п.).

**3.4 Утренняя гимнастика с детьми старшего дошкольного возраста.**

Утренняя гимнастика становится привычной формы ежедневной физической культуры. При подготовке к ней дети оказывают большую помощь инструктору: они собирают своих сверстников на утреннюю гимнастику, готовят необходимый инвентарь, освобождают помещение. Инструктор следит за тем, что бы дети быстро переодевались и аккуратно складывали снятую одежду, не задерживали друг друга разговорами. Продолжается утренняя гимнастика 8 – 10 минут.

Упражнения в ходьбе должны быть разнообразными. Широко используется ходьба со сменой темпа, направления, на носках, пятках, наружных сторонах стопы, высоко поднимая колени, «гусиным» шагом, с перешагиванием через препятствия и др., упражнения на внимание.

Все эти упражнения проводятся в разных построениях. Они недлительны и переходят в легкий бег (2 – 3 круга по залу). Бег снова переходит в спокойную ходьбу. И производится перестроение.

В комплексе используется 5 – 6 обще-развивающих упражнений. Для их выполнения удобнее всего построение в звенья. В звеньях дети размыкаются так, что бы не мешать друг другу. Используется построение в шахматном порядке, когда звенья через одно делают шаг вперед. Для удобства проведения упражнений сидя и лежа целесообразно применить поворот всех детей в пол-оборота направо или налево.

Среди разнообразных исходных положений во второй половине года на утренней гимнастике применяется и основная стойка (пятки вместе, носки врозь). Как и прежде, очень различны исходные положения для рук.

На утренней гимнастике в старшей группе несколько возрастает объем обще-развивающих упражнений без предметов. Включаются упражнения с гимнастическими палками, обручами, скакалками. Каждое упражнение повторяется 5 – 6 раз. Подскоки на месте с разными сочетаниями движений рук и ног, с продвижением вперед и назад, с перепрыгиванием высоких предметов и пр. повторяются 20 – 30 раз (1 или 2 раза с небольшим перерывом).

Как и в других группах, один комплекс утренней гимнастики проводится 1 – 2 недели. По своему усмотрению воспитатель может вносить в него уточнение и изменение. Приемы руководства. Основная особенность утренней гимнастики в старших группах – ответственное отношение детей к ее выполнению. Для них необязательна ее занимательность и образность. Воспитатель поясняет детям назначение утренней гимнастики, раскрывает ее роль в физическом развитии, приобретение силы, ловкости, формировании хорошего телосложения, красивой походки и т. д.

На утренней гимнастике инструктор требует точности положений и направлений движения частей тела, умения выполнить упражнение в соответствии со счетом или темпом музыкального сопровождения.

Качество выполнения общеразвивающих упражнений достаточно высоко. Инструктор начинает приучать детей в упражнениях тянуть ноги, руки, пальцы, оттягивать носки ног, стоять, сидеть или лежать в заданной непринужденной, но и в тоже время несколько напряженной и подтянутой позе. Детям нравится выполнять движения хорошо, красиво.

  Так как на утренней гимнастике применяются известные детям упражнения, то объяснение их имеет некоторую специфику – оно должно быть очень четким и кратким, фактически только напоминающим детям исходное положение, вид движения (наклоны, приседание и т.д.), требования к его качеству.

Пояснения упражнения сочетается с показом лишь впервые дни освоения комплекса. Причем к показу инструктор широко привлекает детей, хорошо владеющих движением.

Дети старшего дошкольного возраста быстро запоминают последовательность упражнений в комплексах. Они успешно проделывают их без сопровождающего примера инструктора. В крайнем случае, они ориентируются на впереди или рядом стоящих детей. Это дает возможность инструктору не находится все время впереди группы, а ходить между рядами детей, тщательно наблюдать за упражнением каждого, оказывать индивидуальную помощь. Важно не сбиваться с темпа и ритма подсчета, регулирующего совместные действия детей.

На протяжении всей утренней гимнастики инструктор неоднократно привлекает внимание к осанке детей, напоминая о необходимости не задерживать дыхание, дышать глубоко, согласовывать вдох и выдох с наиболее подходящими для этого фазами движения (руки в стороны – вдох, руки вниз – выдох и т.д.). Некоторые упражнения связанны с не большим естественным напряжением. В момент такого напряжения происходит кратковременная задержка дыхания на вдохе, затем последовательный вдох и выдох.

Указания к проведению бега и подскоков те же, что и в средней группе.

**3.5 Особенности методики проведения утренней гимнастики на воздухе**

Весной и летом, как правило, утренняя гимнастика проводится с детьми во всех возрастных группах на участке. Воспитатель в зависимости от погоды регулирует физическую нагрузку: при понижении температуры увеличивает ее, изменяя темп выполнения упражнения; при повышении температуры снижает, чтобы избежать перегревания организма. Летом дети занимаются в трусах и босиком.

Поздней осенью и зимой утренняя гимнастика может проводиться на участке, но только с детьми шестого года жизни, причем с детьми наиболее физически подготовленными и закаленными. Обязательное условие – врачебный контроль. Занятие проводиться в облегченной форме . Упражнения подбираются с учетом одежды и выполняются в более энергичном темпе. Особенно тщательно нужно следить за тем, чтобы дети не охлаждались.

**3.6 Совместная деятельность инструктора по физической культуре и воспитателя при проведении утренней гимнастики.**

Что бы достичь эффективного влияния утренней гимнастики на организм ребенка, надо составить план-конспект, определить последовательность упражнений, продумать и правильно записать методические указания. Инструктор должен при этом помнить о способах организации детей, дозировке и темпе упражнений, методах их проведения, характере показа, объяснений и указаний, а также о приемах осуществления нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания. Он заботится о том, чтобы дети умели правильно выполнять все упражнения и были знакомы с образами, включенными в комплекс утренней гимнастики.

Очень важно создать гигиенические условия в помещении и на площадке (участке), позаботиться о соответствующей одежде и обуви детей, подготовить физкультурные пособия.

Чтобы дать правильную оценку своих действий на утренней гимнастике, надо систематически вести наблюдение за качеством выполнения упражнений, за самочувствием детей, их поведением. Анализируя эти поведения, воспитатель отмечает положительные стороны, выявляет недостатки и делает соответствующие выводы, а затем вносит изменения в комплекс утренней гимнастики, уточняет методику его проведения.

**4. Музыкального сопровождения при проведении утренней гимнастики**

Выполнение упражнений под музыку помогает создать правильные представления о характере движений, их темпе и ритме. Дети хорошо воспринимают оттенки музыкального произведения и в соответствии с музыкой меняют характер своих движений. При звучании бодрой музыки, марша они подтягиваются, идут живо и весело, подняв головы и выпрямив спины. Ходьба становится для них привлекательной, эмоционально окрашенной. Плавная, тихая музыка побуждает идти спокойно, широким шагом. Быстрая, громкая музыка призывает детей к бегу, подскокам, внезапное окончание музыки или выразительный аккорд служит сигналами к остановке или смене движения и т.п.

Музыкальное сопровождение повышает выразительность двигательных действий, способствует согласованию движений коллектива, увеличению амплитуды, пластичности движений. Музыка дисциплинирует занимающихся, повышает их внимание и работоспособность. Положительные эмоции, возникающие во время упражнений под музыку, усиливают их физиологический эффект. Звучание музыки наиболее желательно в те моменты занятий, когда все дети вместе выполняют одни и те же действия в едином темпе и ритме.

Ранее всего начинается проведение под музыку таких основных движений, как ходьба, бег, подскоки на месте и с продвижением вперед. Под воздействием музыки они становятся более четкими, ритмичными, координированными. При помощи музыки можно менять темп, виды ходьбы или бега, чередовать ходьбу с бегом, менять направление и т.д. Под музыку проводят и несложные упражнения в подбрасывании и ловле мяча, передаче мяча по кругу и др.

Некоторые основные движения, такие, например, как упражнения в равновесии, метание вдаль и в цель, прыжки в длину и в высоту, лазанье, не следует сопровождать музыкой: они требуют индивидуального темпа исполнения, большого внимания и сосредоточенности. В таких упражнениях музыка не способствует улучшению качества движений, а отвлекает внимание от движений, ограничивает их.

Проведение основных движений под музыку возможно во всех возрастных группах детского сада.

Обще-развивающие упражнения с музыкальным сопровождением проводятся главным образом в старших возрастных группах. Музыкальное сопровождение обще-развивающих упражнений целесообразно в том случае, если они достаточно просты, хорошо освоены детьми и выполняются ими свободно и непринужденно. Ребенку трудно действовать в соответствии с музыкой. Если он плохо владеет движением. Поэтому всякое движение предварительно должно быть разучено с детьми без музыкального сопровождения. Из общеразвивающих упражнений наиболее удобны для выполнения под музыку движения рук, приседания, наклоны, повороты.

Ряд упражнений из положения сидя, лежа на спине, животе, успешное выполнение которых зависит от значительных силовых усилий и индивидуальных возможностей каждого ребенка (прогибы, поднимание и опускание ног и др.), чаще всего выполняется без музыкального аккомпанемента и даже без подсчета.

Под музыку иногда проводятся некоторые подвижные игры с ходьбой, бегом («Медведь и дети», «Лошадки»), подскоками («Козочки и волк», «Птички и автомобиль» и др.).

Широко используются также игры с пением, хороводные игры («Калина», «Теремок», «Заинька»), Элементы плясок и танцевальные шаги (шаг польки, галопа, приставные шаги с приседанием, подскоки с продвижением вперед, разные виды кружений, в полу присяде, веревочка и др.) чаще других движений нуждаются в музыкальном сопровождении.

На утренней гимнастике звучание музыки организует весь комплекс упражнений, подбор ее зависит от их содержания. На физкультурном занятии под музыку проводят вводную часть, Обще-развивающие упражнения, танцевальные ритмические движения и некоторые игры в основной части занятия, заключительную ходьбу, песню.

Чтобы правильно подобрать музыкальное сопровождение, нужно хорошо представлять себе каждое упражнение, понимать его смысл и назначение.

**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 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.

**Список использованных источников**

1. Ермакова З.И. На зарядку, малыши! – 2-е изд., перераб. – Мн., «Нар. асвета», 1981. С. 3 – 57.

2. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Самодурова М.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. – М: Издательский центр «Академия», 2002. – С.91 – 94.

3. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста – М., «Просвещение», 1972. С. 203 – 208.

4. Мащенко М.В., Шишкина В.А. Какая физкультура нужна дошкольнику? – Мозырь: ООО ИД «Белый ветер», 2005. – С.63 – 64.

5. Нарскин Г.И. Физическая реабилитация и укрепление здоровья дошкольников: Пособие для педагогов дошк. Учреждений / Г.И. Нарскин, М.В. Коняхин, О.А. Ковалева и др.; Под. Ред. Г.И. Нарскина. – Мн.: «Полымя», 2002. – С.17 – 18, 122 – 131.

6. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду: пособие для воспитателя дет. сада. – М., «Просвещение», 1986. С. 47 – 49, 53 – 55, 62 – 65, 96 – 99, 130 – 133, 171 – 173

7. Тарасова З.И. Физкультурные занятия в разновозрастной группе детского сада: пособие для педагогов ДУ. – Мн., 2000. С. 25.

8. Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Изд. 2-е, перераб. и доп. – М., «Просвещение», 1976. С.189 – 192.

9. Шебеко В.Н., Овсянкин В.А., Карманова Л.В., Физкульт – ура! – Мн.: Изд. В.М. Скакун, 1997. – С.64.

10. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников – М: Издательский центр «Академия», 2000. – С.120 – 122.

11. Юрко Г.П. Проведение физкультурных занятий на открытом воздухе с детьми 5 – 7 лет в дошкольных учреждениях. – М., 1984. С.84 – 86.