**УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА**

Утренняя гимнастика – это комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, «зарядить» организм ребенка на весь предстоящий день.

Утренняя гимнастика оздоровительное и воспитательное значение приобретает при систематическом проведении. Комплекс утренней гимнастики планируется на 2 недели.

Утренняя гимнастика представляет собой комплекс упражнений для рук, ног, туловища.

Подготовка:

* Влажная уборка
* Проветривание (до конца гимнастики) t +16 – 18 0 С.

Дети младших групп могут заниматься в обычной одежде, на ногах чешки. Лучше использовать спортивную форму (футболка, шорты, носки, чешки)

Утреннюю гимнастику желательно проводить под музыку начиная со II младшей группы.

В период разучивания упражнений следует использовать бубен. Если упражнения выполняются с музыкальным сопровождением, то бубен не используется, слова и звуки не произносятся. Упражнения на зарядке желательно брать знакомые, разученные на физкультурном занятии.

Первое упражнение в любой возрастной группе всегда дается для мышц плечевого пояса и рук.

1 младшая группа

Длительность 4-5 мин, 2-3 игровых упражнения, 4-5 повторений.

Продолжительность бега 7-10 сек (20-30 сек в начале года, 40 сек в конце года)

Прыжки 6-8 раз

Повороты и наклоны в стороны детям 3 лет выполнять трудно.

Воспитатель выполняет с детьми все упражнения с начала и до конца.

Бубен вводится только тогда, когда дети научатся ходить друг за другом.

Подвижная игра при 2-4 повторениях может заменить утреннюю гимнастику.

2 младшая группа

Длительность - 5-6 мин, включает 3-4 упражнения, повторение 4-6 раз.

Прыжки 6-8 раз в чередовании с ходьбой.

Бубен можно использовать с начала года.

Продолжительность бега 30-40 сек в начале года, 50-60 сек в конце года.

Средняя группа

Длительность 6-8 мин, включает 4-5 упражнений, повторение 5-6 раз.

Прыжки 8 раз непрерывно в чередовании с ходьбой.

Перестроения на месте не в движении.

Для выполнения ОРУ построение в звенья, воспитатель сам назначает ведущих.

Продолжительность бега 1 мин в начале года, 1 мин 30 сек в конце года.

Можно включать дыхательные упражнения после бега или прыжков если дети сильно возбуждены.

Старшая группа

Длительность 8-10 мин, включает 5-6 упражнений, повторения 6-8 раз.

Прыжки 8 раз (3 раза в чередовании с ходьбой)

Реже используется показ педагога, напоминание, объяснения, к показу привлекать детей.

Продолжительность бега 1 мин 30 сек – 2 мин

Подготовительная группа

Длительность 10-12 мин, включает 5-6 упражнений, 8-10 повторений.

Упражнения проводятся по словесному указанию педагога

Непрерывный бег 2-3 мин.

В младшем дошкольном возрасте утренняя гимнастика должна носить игровой характер. В нее могут быть включены 2-3 игры различной степени подвижности или же 3-4 общеразвивающих упражнения образно-имитационного характера («Птички клюют зернышки», «Кошечка проснулась» и т. п.). Желательно использование целого сюжета, состоящего из имитационных движений.

Несмотря на то что утренняя гимнастика чрезвычайно по­лезна, существуют и противопоказания — как к определен­ным исходным положениям, так и к подбору упражнений для детей дошкольного возраста.

1. Движения для укрепления мелких мышц (кисть руки, пальцы) включаются в упражнения, охватывающие крупные мышечные группы, а не даются отдельно. Например, сгибание кисти руки в кулак сочетается с подъемом рук в стороны, вверх.
2. Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы не создавать чрезмерной нагрузки и не вызывать у детей утомле­ния. Не используются односторонние, однообразные движения. Все тело или его отдельные части не должны длительное вре­мя оставаться в одном положении (например, не рекомендует­ся долго держать руки вытянутыми вперед). При таких стати­ческих нагрузках нарушается приток крови к мышцам и кос­тям, возникает мышечное утомление.
3. Не рекомендуется выполнять силовые упражнения, на­пример сгибание рук в упоре у стула (стола), т.к. при этом работают все мышцы тела и дается слишком большая нагруз­ка на мышцы плечевого пояса, дыхательную и сердечно-сосу­дистую системы ребенка, что, безусловно, вредно.

Малышам с трудом удается расчленять движения на отдельные звенья, они воспринимают упражнения в целом. Поэтому гимнастика дошкольников строится главным обра­зом на движениях, правильное выполнение которых зависит от активной работы крупных мышечных групп (подскоки, прыж­ки, приседания, наклоны и т. д.).

Противопоказания для проведения утренней гимнастики:

расстройство деятельности сердечно-сосудистой системы, рас­стройство работы двигательного аппарата и значительная об­щая слабость ребенка, когда его движения приходится ограни­чивать.