**Консультация для педагогов**

**«Организация утренней гимнастики»**

**старший воспитатель: Грибанова Л.П.**

Значение утренней гимнастики

 Утренняя гимнастика - обязательная часть ежедневного режима ребенка в семье, яслях, детском саду. Систематическое про­ведение ее под руководством взрослого постепенно воспитывает у детей привыч­ку к физическим упражнениям, связанную с приятными мышечными ощущениями, положительными эмоциями, вызывающими жизнерадостность. Теория и методика утренней гимнастики разработаны Н. Метловым, В. Невским и др.

*Значение утренней гимнастики многообразно: она повышает жизнедеятель­ность организма, растормаживает нервную систему после сна, сокращает время перехода от сна к бодрствованию, вызывает положительные эмоции.*

После пробуждения утренняя гимнастика, заключающаяся в выполнении спе­циально подобранных физических упражнений, постепенно вовлекает весь орга­низм ребенка в деятельное состояние. Выполнение физических упражнений уси­ливает возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей централь­ной нервной системы.

Утренняя гимнастика, влияя на воспитание правильной осанки, углубляет ды­хание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ.

Утренняя гимнастика воспитывает у детей внимание, целеустремленность, спо­собствует повышению умственной деятельности, вызывает эмоции и радостные ощущения. Выполнение детьми физических упражнений на свежем воздухе или в чистом помещении с открытыми фрамугами, окнами в сочетании с водными про­цедурами (обтирание, обливание, душ) дает наибольший оздоровительный эф­фект: улучшает общее состояние и функциональные возможности нервной систе­мы, укрепляет и закаляет ее, способствует уравновешению возбудительных и тор­мозных процессов, улучшает обменные реакции, вырабатывает иммунитет к про­студе и инфекционным заболеваниям, вызывает у детей ощущение свежести, лег­кости, радости.

Условия для проведения утренней гимнастики. Утренняя гимнастика проводится в чистом помещении с открытыми фрамугами, окнами или на чистой травяной или земляной площадке во дворе, в специальной одежде (трусики, маечки, носочки, чешки).

Такой порядок в течение ж е го года постепенно приучает организм к прохладной температуре и придает утренней гимнастике значение закаливающей процедуры - воздушной ванны.

Перед утренней гимнастикой помещение хорошо проветривают и проводят влажную уборку.

В зале с открытыми окнами (осенью и зимой) или при выходе на воздух гим­настика начинается с непродолжительной быстрой ходьбы, переходящей на бег, вырабатывающей в организме тепло и вызывающей усиленную работу сердца, лег­ких, активизирующей функции вегетативной нервной системы. Бег постепенно пе­реходит на ходьбу интенсивного, быстрого темпа с последующим замедлением и перестроением детей в круг или колонны.

В процессе мышечной работы, требующей большого количества кислорода, уг­лубляется дыхание, в организме усиленно вырабатывается тепло и исключается опасность охлаждения. При регулярном повторении процесс теплорегуляции со­вершенствуется и вырабатывается привычка к холодной температуре. Дети пере­стают зябнуть и бояться холода, их нервная система укрепляется, они охотно за­нимаются на воздухе. Большое значение имеет воспитание эмоционально поло­жительного отношения. «Мы физкультурники!» - говорят дети.

При пониженной температуре все упражнения, входящие в комплекс, даются в более энергичном темпе. Это необходимо для скорейшей выработки тепла в организ­ме и возникновения у детей положительных эмоций, влияющих на физиологические процессы теплорегуляции, способствующие восстановлению температуры кожи.

Музыка на утренней гимнастике. В процессе утренней гимнастики музыка вызывает у детей эмоциональный подъем, радостные ощущения.

Выбор музыкальных произведений для утренней гимнастики определяется ха­рактером включаемых в нее упражнений. Так, бодрая ходьба, с которой начинает­ся утренняя гимнастика, согласуется с музыкой марша. Наоборот, в конце утренней гимнастики ходьба дается для того, чтобы снизить возбуждение и привести орга­низм в норму; в соответствии с этим и заключительный марш должен быть спокой­ным, исполняться в умеренном темпе23.

В старших группах рекомендуется начинать гимнастику с ходьбы под песню. Исполнение песни создает у детей бодрое наст­роение и является своеобразной и полезной дыхательной гимнастикой,

При отсутствии музыкального руководителя воспитатель может пользоваться одним из ударных инструментов - бубном, барабаном или музыкой в грамзаписи.

Одежда детей и воспитателя на утренней гимнастике.

*Дети младших групп*, как правило, занимаются в обычной одежде. На ногах должна быть удобная обувь (спортивные тапочки), носки или гольфы. Желательно снять лишнюю одежду (кофты, фартуки), засучить рукава у платьев, рубашек, поднять их выше локтя. Это и закаливающая процедура, и подготовка детей к следующему режимному моменту умыванию.

*В старших группах* утреннюю гимнастику можно проводить в спортивных костюмах (майки, трусы), которые также предназначены для физкультурных занятий.

Если утренняя гимнастика проводится на открытом воздухе, то в зависимости от погоды меняется и одежда детей.

В жаркие дни дети занимаются в трусах и майках, в прохладные девочки надевают платья, мальчики - рубашки. Если погода пасмурная, ветреная, можно предложить детям надеть кофточки.

В холодную, осеннюю погоду и ранней весной дети занимаются в пальто, куртках.

Воспитателю следует также обратить внимание и на свой костюм. Лучше всего иметь тренировочный костюм, спортивные тапочки, особенно в те дни, когда воспитатель сам показывает упражнения. На участке во время утренней гимнастики воспитатель может находиться в обычной одежде.

**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 элементами логоритмики;

– 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]

**Стуктура утренней гимнастики –**

1. Вводная часть,
2. Основная
3. Заключительная части.

Утренняя гимнастика начинается с ходьбы и легкого бега, благотворно влияю­щего на функциональное состояние организма, непродолжительных упражнений, предусматривающих профилактику плоскостопия, развитие ориентировки в про­странстве, затем дети строятся в несколько колонн или в круг для выполнения об­щеразвивающих упражнений.

После этого проводится бег (или прыжки) с посте­пенным переходом сначала на интенсивную, а затем на ходьбу с замедлением, ко­торая заканчивается шагом на месте и остановкой.

Таким образом, в процессе утренней гимнастики постепенно включаются в ра­боту все основные группы мышц, вовлекая весь организм в деятельное состояние. После наиболее высокой физической нагрузки, во время бега или прыжков, про­исходит постепенное ее снижение (во время ходьбы), и к моменту остановки со­стояние организма достигает прежней нормы.

*Весьма целесообразным является использование на утренней гимнастике пред­метов* (флажки, палки, обручи и т.д.) при условии подготовки их в определенном порядке и в обусловленном месте, откуда дети берут их в процессе ходьбы.

Методика проведения утренней гимнастики.

Для осуществления оздорови­тельных и воспитательных задач утренняя гимнастика должна проводиться в точ­но установленное по режиму время.

Утренняя гимнастика вводится *с первой младшей группы*.

Подбор упражнений (комплексы) и продолжительность гимнастики определя­ются Программой с учетом особенностей и возможностей детей каждой возраст­ной группы.

**Продолжительность утренней гимнастики:**

В группе от 2 лет до 3 лет продолжительность утренней гимнастики 4 – 5 минут.

В группе от 3 лет до 4 лет продолжительность утренней гимнастики 5 – 6 минут.

В группе от 4 лет до 5 лет продолжительность утренней гимнастики 6 – 8 минут.

В группе от 5 лет до 6 лет продолжительность утренней гимнастики 8 – 10 минут.

В группе от 6 лет до 7 лет продолжительность утренней гимнастики 10 – 12 минут.

**Количество общеразвивающих упражнений и их дозировка** увеличиваются с возрастом детей, по мере улучшения физического развития и физической подготовленности.

Для детей первой младшей группы рекомендуются 3―4 упражнения; для второй младшей ― 4 и средней ― 4―5; для старшей ― 5―6; для подготовительной к школе ― 6―8.

В первой и второй младших группах упражнения повторяются 4―5 раз; в средней ― 5―6 раз; в старшей ― 6―8 раз; в подготовительной к школе ― 8―10 раз. При этом упражнения для рук и плечевого пояса повторяются больше раз (8―10); а более трудные ― для мышц живота, спины ― 4―6 раз.

Упражнения могут выполняться в разном темпе, например: сначала 2―3 раза в среднем темпе, потом 3―4 раза в быстром, потом 2―3 раза в медленном. Это увеличивает физическую нагрузку на организм, способствует развитию быстроты, увеличивает интерес детей к занятию.

Подбор упражнений в комплексе утренней гимнастики.

Систематическое проведение утренней гимнастики требует предварительного *отбора упражнений из числа ранее разученных с детьми*. Из отобранных упражнений для ежедневно­го использования составляются комплексы. Подбор упражнений в комплексы пре­дусматривает повышение жизнедеятельности организма путем постепенного во­влечения основных групп мышц в интенсивную работу, их развития и укрепления в целях воспитания правильной осанки.

Содержание каждого комплекса составляют упражнения, расположенные в оп­ределенном порядке, предусматривающем вовлечение в интенсивную работу раз­личных групп мышц.

**При этом устанавливается такая последовательность упражне­ний**:

* для развития и укрепления мышц плечевого пояса, содействующих разви­тию подвижности плечевых суставов, грудной клетки и выпрямлению позвоночни­ка;
* для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, содейст­вующих развитию этих мышц, оказывающих массирующее действие на внутренние органы, развивающих суставы ног, способствующих формированию правильной осанки;
* для развития мышц брюшного пресса и ног, направленных на укрепле­ние этих мышц и оказывающих массирующее действие на внутренние органы.

Подбор конкретных упражнений в комплексы определяется Программой для каждой возрастной группы с учетом возможностей и состояния здоровья детей данной группы, а также их индивидуальных особенностей.

**Схема приемов проведения общеразвивающих упражнений**, применяемых на утренней гимнастике в течение двух недель.

*Первая неделя*

Понедельник. Показ движений и объяснение их воспитателем.

Вторник. То же (работает второй воспитатель).

Среда. Показ движений ребенком, объяснение воспитателя.

Четверг. То же (работает второй воспитатель).

Пятница. Частичный показ движений ребенком или воспитателем

*Вторая неделя*

Понедельник. Объяснение без показа движений.

Вторник. То же (работает второй воспитатель).

Среда. Указания и напоминания.

Четверг. То же (работает второй воспитатель).

Пятница. Дается только название упражнения и исходное положение.

*Упражнения, включаемые в утреннюю гимнастику, разучиваются с детьми предварительно на физкультурных занятиях*. Однако они не копируют точно то или иное движение, но имеют с ним общую основу. Например, упражнение на ут­ренней гимнастике «Коснуться палкой колена согнутой ноги из положения палка вверху над головой» подготавливается на занятиях, когда дети делают хлопок ла­донями обеих рук о колено согнутой ноги из положения руки в стороны - вверх или аналогичное упражнение с флажками, обручем и т.п. Такие однотипные уп­ражнения, не требуя специального разучивания, в то же время систематически тренируют навыки благодаря применению разнообразных предметов. Чем больше вариантов используется, тем лучше вырабатывается двигательный навык, точнее выполняется упражнение и значительнее оздоровительный эффект.

*Продолжительность каждого комплекса утренней гимнастики обычно 2 недели.* В течение этого времени в комплекс могут быть включены аналогичные по зада­чам варианты упражнений, заменены используемые предметы.

На утренней гимнастике не происходит обучения движениям, поэтому не нуж­ны предварительное объяснение и показ упражнений воспитателем.

**В младших группах** и в первой половине года в средней воспитатель предлагает детям выпол­нять упражнения одновременно с ним, применяя игровые приемы.

В дальнейшем **в средней** (вторая половина года), **старшей и подготовительной к школе группах** он кратко называет упражнение, дает команду для исходного положения (напри­мер: «Основную стойку принять!»). После этого дети выполняют упражнение вме­сте с воспитателем. Такая организация утренней гимнастики целесообразна: дети непосредственно воспринимают безукоризненный образец, правильно воспроиз­водят его. *Однако воспитатель не всегда делает все упражнения.* Если, например, выполняется наклон вперед с опусканием головы вниз или вращение туловища, при котором воспитатель не видит детей, то ему целесообразнее наблюдать за вы­полнением упражнения детьми, регулировать их темп и, если нужно, помогать краткими указаниями.

**При выполнении упражнений необходимо** следить за дыханием детей, требуя фиксации выдоха словом или звуком. Этот прием сохраняется и при выполнении упражнений под музыку. Окон­чание каждого упражнения всегда совпадает с окончанием музыкальной фразы, и в соответствии с этим дети негромко произносят: «Вниз», «Хлоп», «Сели» и др.

До начала упражнений и по окончании их дети старших групп стоят в основ­ной стойке (пятки вместе, носки врозь). Из этого положения они меняют стойку по указанию воспитателя для следующего упражнения, а также начинают ходьбу. По окончании ходьбы они вновь принимают основную стойку. Это содействует при­учению ребенка к правильному держанию тела (осанка), воспитывает подтяну­тость, организованность. В младших и средних группах дети стоят в стойке - ноги слегка расставлены, ступни параллельно друг другу, что является профилактикой деформации стопы.

**В конце утренней гимнастики** ходьба с постепенным снижением темпа закан­чивается шагом на месте с невысоким подъемом ног, выполнением дыхательных упражнений. Это приводит пульс ребенка в норму.

*После утренней гимнастики дети переходят к какой-либо установленной для них врачом водной закаливающей процедуре (обтирание, обливание, душ).*

Команда и распоряжения во время утренней гимнастики.

На утренней гимнастике дети выполняют различные упражнения. Требования к качеству движений должны быть едиными у обоих воспитателей данной возрастной группы. Во многом этому способствуют точные команды и распоряжения, красивый и правильный показ движения, краткое и понятное объяснение.

Как правило, воспитатели умеют красиво и правильно показать выполнение упражнения, но не всегда могут кратко и понятно объяснить, четко дать команду, распоряжение.

Уверенный тон, точность команд, подтянутость воспитателя дисциплинируют, организуют детей, заставляют их быстро, четко выполнять движения. «Необходимо помнить, что хорошо поданная команда, уместно и правильно отданное распоряжение уже сами по себе имеют большое организующее влияние на учащихся и дисциплинируют их».

***Что же такое команда и распоряжение?***

*Команда* - это краткое, четкое указание, сигнал к выполнению или прекращению действия. Команда состоит из двух частей: предварительной и исполнительной. В первой части указывается, что и как надо делать, и она произносится медленно. Во второй части говорится о начале действия и она произносится быстро, отрывисто. Например: «Нале-во!», «Начи-най!» или «Кру-гом!» и др. Цель команды - обеспечить одновременное начало, окончание и темп выполнения движений.

*Распоряжение* - это указание, также связанное с выполнением упражнений или других действий, но оно не имеет определенной формы подачи. Распоряжение произносится кратко, четко и спокойно. Например: «Идите за мной!», «Поднимите руки вверх».

В работе с детьми дошкольного возраста применяются простые команды и распоряжения, принятые в гимнастике. Когда упражнения выполняются с музыкальным сопровождением, то они даются реже.

**Распоряжение чаще применяется с детьми младшего дошкольного возраста.** Начиная со средней группы постепенно вводятся команды, воспитатель при этом должен стоять в положении «смирно».

Различная форма подачи команд и распоряжений говорит о разнообразном характере выполнения упражнения. Движения могут стать плавными или отрывистыми, свободными или напряженными. Воспитатель должен найти такую форму произнесения команд и распоряжений, которая поможет провести упражнение эмоционально, интересно, с учетом возраста. Ему необходимо следить за тем, чтобы у детей было спокойное, бодрое настроение. Указания давать в веселом, доброжелательном тоне.

**В младшей группе команд нет**. Распоряжения просты и немногочисленны.

*При строевых упражнениях:*

* Постройтесь за Сережей! (Для построения друг за другом.)
* Идите за мной (за Колей). (Для ходьбы друг, за другом.)
* Остановитесь! (Для остановки.)
* Побежали! (Для бега.)
* Света, иди ко мне! (Для ходьбы в указанном направлении.)
* Врассыпную!
* На месте!
* Группа, стой!
* Звеньевые, ко мне! (Для построения в звенья.)
* Проверьте расстояние. (Для размыкания.)
* Нале-во, напра-во!
* Один налево, другой направо. (Для построения в пары - разведением.) Подравняйтесь.

*При общеразвивающих упражнениях:*

* Палку вверх! (Название упражнения.)
* Показываю.
* Палку вперед, вверх, вниз. (При выполнении упражнения.)
* Исходное положение: ноги - пятки вместе, носки врозь, палка внизу. Начи-най!
* Достаточно. (Для окончания упражнения.)

*В средней группе* постепенно вводятся команды, воспитатель при этом должен стоять в положении «смирно».

*В старшей и подготовительной к школе* группе используются различные строевые упражнения. Качество выполнения перестроения зависит не только от ведущего, но и от каждого ребенка, так как многие перестроения проводятся по ходу движения. Поэтому распоряжения надо отдавать заранее.

*При строевых упражнениях:*

В колонну! 1

В звенья!

Врассыпную!

Парами - марш!

Четверками - марш!

В круг!

На месте шагом - марш!

Бегом - марш!

На пятках, по-медвежьи.

Пара - направо, пара - налево. (Для перестроения в четверки разведением.)

Группа, стой!

Кру-гом! Напра-во! Нале-во!

Вполоборота направо, налево.

Равняйтесь по носкам.

*При общеразвивающих упражнениях:*

Скакалку к груди. (Название упражнения.)

Исходное положение принять!

Начи-най!

Достаточно. Закончили.

Умение понимать и точно выполнять команды и распоряжения поможет детям в будущем на уроках физкультуры.

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.

*В конце мероприятия молодые специалисты заполняют таблицу (Приложение 1).*

**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.

|  |
| --- |
| **Приложение 1** |
| **Организация утренней гимнастики в детском саду** |
|  | **1 младшая группа** | **2 младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| **Значение утренней гимнастики** |  |
| **Условия проведения** |  |
| **Вариаты проведения утренней гимнастики** |  |  |  |  |  |
| **Структура утренней гимнастики** |  |
| **Одежда детей и воспитателя** |  |
| **Продолжительность утр. гимнастики** |  |  |  |  |  |
| **Количесво ОРУ** |  |  |  |  |  |
| **Дозировка ОРУ** |  |  |  |  |  |
| **Последовательность ОРУ в комплексе** |  |
| **Команды и распоряжения** |  |  |  |  |  |