

## Семинар-практикум «Утренняя гимнастика»

Утренняя гимнастика - это постепенное введение организма в благоприятную двигательную активность. В детском саду гимнастика является одним из режимных моментов, средством для поднятия эмоционального тонуса детей. Чтобы повысить интерес детей к утренней гимнастике и разнообразить двигательную активность, изменяем ее форму и место проведения.

### *Структура зарядки:*

*Вводная часть* решает психологическую задачу: организовать, активизировать внимание детей, вызвать интерес, создать бодрое настроение. Вводная часть подготавливает организм к выполнению более сложных упражнений и начинается с различных видов ходьбы (на носочках, пятках, боком, с высоким подниманием колен, строевые упражнения) и бега с последующей ходьбой.

*Основная часть:* в ней формируются двигательные навыки, развиваются физические качества. Общеразвивающие упражнения выполняются с предметами и без предметов, с нестандартным оборудованием.

*Заключительная часть:* ее назначение снизить физическую нагрузку, спокойное состояние ребенка. В заключительной части проводится ходьба в умеренном темпе и игры малой подвижности для восстановления дыхания, включаются элементы здоровьесберегающих технологий, способствующие полноценному физическому развитию (пальчиковые гимнастики, упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия, массаж, самомассаж и другие).

### *Виды утренней гимнастики.*

Традиционная гимнастика, непродолжительная ходьба разного вида переходящая в бег 1,5-2мин. Разные построения, ОРУ 6-7 упр., подскоки на месте, ходьба с дыхательными упражнениями. Упражнения проводятся из

разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лежа на спине и животе. Общеразвивающие упражнения для утренней гимнастики подбираются в следующей последовательности расположения частей тела: сверху - вниз. Количество ОРУ, и их дозировка увеличивается с возрастом детей.

Возраст детей	количество	Число повторений
Младший	3-4	3-4-раз
2младший	4	4-5 раз
средний	4-5	5-6 раз
старший	5-6	6-8 раз
подготовительный	6-8	8-12

Гимнастика игрового характера построенная на основе подвижных, народных, оздоровительных игр, игр-эстафет с включением в их содержание разминки, по нарастающей и убывающей степени нагрузки, дыхательные упражнения. Активная двигательная деятельность игрового характера с музыкальным сопровождением вызывает положительные эмоции, усиливает все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

Ритмическая гимнастика. Движение под музыку - любимое занятие детей. Музыка подбираем с ярко выраженным образом, знакомым и понятным детям. Танцевальная ритмика полезны для общего развития детей, воспитывают у детей желание двигаться, развивают эмоции, выразительность пластики, навыки основных движений (ходьба, бег, пружинящие движения), а также умение ориентироваться в пространстве (движения по кругу, стайкой, парами) важным дополнением является атрибутика, которая делает ритмику более эффективной, а также развивает у детей мелкую моторику.

Тематическая зарядка проводится в соответствии с тематическим планированием. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости.

Гимнастика с использованием полосы препятствий с постепенным увеличением нагрузки, с включением разных видов движений и их темпа,

создаются разные полосы препятствий с использованием мягких модулей. Преодоление комбинированных препятствий способствует закреплению и совершенствованию умений и навыков, развивает физические качества, вызывает интерес и доставляет радость детям.

*Советы воспитателю по проведению утренней гимнастики:*

-не должно быть гимнастики по принуждению. Если ребенок не хочет заниматься сегодня, не надо его заставлять, но причину такого поведения следует понять;

-никаких строгих правил, требований;

-нужно обеспечить полную раскованность в поведении, приподнять эмоциональное состояние и по возможности подобрать такие движения чтобы ребенок выполняя их, получал радость;

-во время проведения разных видов гимнастики важно правильно дозировать физические нагрузки.

-в зависимости от погоды (гимнастика на свежем воздухе) необходимо подбирать упражнения и регулировать физическую нагрузку. При понижении температуры увеличивает ее, изменяя темп, при повышении температуры снижает, чтобы избежать перегревания организма;

-по возвращению с гимнастики в группы, дети принимают водную процедуру, выполняют обтирание рук.

-гимнастика проводится в чистом помещении с открытыми окнами в теплый период или хорошо проветренном зале. Форма одежды шорты, футболка, чешки. Такой порядок в течение всего года постепенно приучает организм к прохладной температуре и придает утренней гимнастике значение закаливающей процедуры - воздушной ванны.