***Проведение утренней гимнастики в ДОО***

*Актуальность:*

*В свете решения приорететной задачей государства о сохранении здоровья населения, основным направлением работы педагогов в ДОУ является сохранение и укрепление здоровья дошкольников.*

*Утренняя гимнастика входит в ряд физкультурно-оздоровительных мероприятий ДОУ, направленных на полноценное физическое развитие и укрепления здоровья детей.*

*Увлекательная, подобранная в соответствии с возрастными потребностями и возможностями детей дошкольного возраста, утренняя гимнастика, способствует развитию у детей интереса к занятиям физической культурой и спортом, воспитанию в детях целеустремленности, организованности, инициативности, желание ежедневно выполнять физические упражнения, формирует основы здорового образа жизни.*

***Цель:***

*·        Ознакомить педагогов с современными приемами и подходами к проведению утренней гимнастики в ДОУ, направленными на сохранение и укрепление здоровья детей, успешное формирование и совершенствование двигательных навыков дошкольников.*

*·        Формировать умение педагогов организовать и провести утреннею гимнастику, вызывающую у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом, вырабатывающую привычку осознанного отношения к собственному здоровью и здоровому образу жизни.*

***Задачи***

*·        Осветить задачи и значение утренней гимнастики для дошкольников*

*·        Определить содержание утренней гимнастики в соответствии с возрастными потребностями и возможностями дошкольников.*

*·        Представить методику проведения утренней гимнастики с педагогами в парах в форме мастер-класса.*

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

Утренняя гимнастика проводится в зале, в групповой комнате, на участке весной, летом, осенью.

Общеразвивающие упражнения должны быть подобраны так, чтобы поочередно включались в работу все крупные группы мышц.

Упражнения, которые включаются в комплекс, должны быть знакомы детям: впервые упражнения разучиваются на физкультурном занятии и только после выносится на утреннюю гимнастику. Каждый комплекс проводится две недели.

В младших группах больше используется игровых приемов, все упражнения дети выполняют вместе с воспитателем.

В старших группах педагог старается дать четкое объяснение вместо показа упражнения самому или упражнения показывает ребенок.

      Комплекс утренней гимнастики состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

           Как правило, вводная часть включает в себя различные виды ходьбы и бега (иногда несложные игровые задания). Это небольшая разминка.  
           Основная часть – общеразвивающие упражнения с предметами (флажки, платочки, кегли, кубики, обручи, мячи и т.п.) Данные упражнения способствуют оздоровлению организма, развивают силу мышц, подвижность суставов, формируют правильную осанку и умение ориентироваться в пространстве. При выполнении гимнастических упражнений необходимо соблюдать и чередовать исходные положения (стоя, сидя, лежа на спине и животе), так как статическая поза отрицательно сказывается на осанке в целом и на формировании свода стопы ребенка.

          В заключительной части утренней гимнастики проводится ходьба в умеренном темпе и игры малой подвижности для восстановления дыхания, включаются элементы здоровьесберегающих технологий, способствующие полноценному физическому развитию:

* Упражнения на восстановление дыхания
* Пальчиковые гимнастики,
* Упражнения для глаз,
* Упражнения для профилактики плоскостопия, самомассаж и другие.

-А сейчас я предлагаю проверить, насколько активно вы сами заботитесь о своем здоровье и способствуете его укреплению.*(Воспитатели образуют круг, в центре круга надпись "Здоровье" )*

**Упражнение "Я работаю над своим здоровьем".**

-Я буду задавать вопросы, если ответ положительный, то делаете шаг вперед, если отрицательный – не двигаетесь. - я ежедневно выполняю утреннюю гимнастику; - я ежедневно совершаю пешие прогулки; - я посещаю бассейн, тренажерный зал или занимаюсь каким-либо спортом; - у меня отсутствуют вредные привычки; - соблюдаю режим дня; - я правильно питаюсь; -я эмоционально уравновешен; -я выполняю профилактику заболеваний.

**1.Вводная часть.** Построение в шеренгу по росту. Выполнение команд.   
**Инструктор:** Каждый день у нас, ребятки, начинается….   
**Педагоги:** С зарядки!   
**Инструктор:** И конечно, очень важно, чтоб зарядку делал …   
**Педагоги:** Каждый!   
*Перестроение в колонну по одному поворотом на месте.*  
*Виды ходьбы и бега:* обычная ходьба: по сигналу воспитателя «один-двое» дети перестраиваются в колонну по два и по одному; обычный бег: по сигналу воспитателя «один-двое» дети перестраиваются в колонну по два и по одному; ускоренная ходьба с постепенным замедлением темпа. Перестроение в колонну по два поворотом в движении и в две шеренги (напротив) поворотом на месте.  
**2.Основная часть.**   
Комплекс общеразвивающих упражнений в парах.

**1. «Вместе дружно потянулись,**   
**И друг другу улыбнулись!»**   
И.п. – стоя ноги вместе, лицом друг к другу, взявшись за руки, руки внизу. 1-2 – шаг назад, руки вверх дугами наружу, потянуться, вдох, 3-4 – и.п., выдох; 5-8 – то же в другую сторону.

**2**.**«Силачи»**.**На Руси есть силачи, посмотрите – это мы.**  
И.п. – стоя ноги врозь, лицом друг к другу на расстоянии шага, правая рука вперед, левая согнута перед грудью, упираясь ладонями в ладони партнера. 1-14 – поочередное сгибание – разгибание рук при небольшом взаимном сопротивлении. **3**. **«Наклоняемся синхронно,**   
**Вправо, влево, спину ровно!».**   
И.п. – стоя ноги врозь, спиной друг к другу вплотную. Руки на пояс. 1- наклон вправо, ощущая спину партнера; 2- и.п.; 3-4 – то же влево.

**4**. **«А сейчас мы повернемся,**   
**И друг другу улыбнемся».**   
И.п. – стоя ноги врозь, спиной друг к другу на расстоянии шага, руки к плечам. 1 – поворот вправо, правую руку вперед, коснуться ладони партнера; 2- и.п.; 3-4 – то же влево

**5**. **«Покачаемся немного,**   
**В сторону отставим ногу».**   
И.п. – стоя ноги вместе, лицом друг к другу, взявшись за руки, руки вниз. 1-2 – шаг вправо (влево), ногу на носок, руки в стороны, вдох, 3-4 – и.п., выдох; 5-8 – то же в другую сторону.

**6.** **«Покрути педали вместе,**   
**А останешься на месте!».**   
И.п.- лежа, напротив друг друга, 1-8 – синхронно с правой ноги выполняются движения вперед - назад;

**7.** **«Приседаем очень дружно,**   
**Спину прямо держать нужно».**   
И.п. – стоя ноги на ширине ступни, взявшись за руки, на расстоянии вытянутых рук друг от друга. 1-16 – приседания; 1-16 - ходьба на месте.

**8. «Мы друзья».** **«Ты и я, ты и я мы с тобой друзья**»  
И.п. – стоя ноги вместе, лицом друг к другу, руки опущены. 1-2 – шаг вперед, поворот головы вправо, руки в стороны, вдох; 3-4 – дети обнимают друг друга; 5-6 – и.п, выдох.

**3.Заключительная часть.**   
*Упражнение психотренинга с элементами самомассажа* **«Дружба».**   
**«Дружат наши ручки, дружат наши пальчики»** – дети массируют пальцы рук, растирают ладони одна об другую, добиваясь ощущения тепла;   
**«Дружат в нашей группе девочки и мальчики»** - прижимают свои ладони к ладоням партнера, закрывают глаза, улыбаются и мысленно желают друг другу здоровья, счастья, радости.   
*Перестроение в колонну по два поворотом на месте.*   
Движение в обход обычной ходьбой парами со словами:   
«Мы дружные ребята!   
Пришли мы в детский сад.   
И каждый физкультурой   
Заниматься очень рад!»

**Инструктор**: Спасибо всем за внимание, будьте здоровы»