**Памятка для воспитателей «Как правильно проводить утреннюю гимнастику».**

Утренняя гимнастика направлена на решение оздоровительных задач, способствует укреплению костно-мышечного аппарата, развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, создает бодрое, жизнерадостное настроение, воспитывает привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями.

**Построение утренней гимнастики.**

Начинается она со строевых упражнений, затем следуют разные виды ходьбы в чередовании с бегом.

После ходьбы и бега дети перестраиваются для выполнения общеразвивающих упражнений в колонну по 2, 3. Дается команда. «Через центр в колонну по 2, по 3 марш!» за ними даются прыжки и более интенсивный бег. Заканчивается утренняя гимнастика ходьбой с различными положениями рук. В конце дети могут прочитать стихи, в которых подчеркивается значение утренней гимнастики.

**Подбор упражнений для утренней гимнастики.**

Используются общеразвивающие, строевые упражнения и основные движения.

Общеразвивающие упражнения подбираются таким образом, чтобы одновременно оказывали влияние на крупные (рук и плечевого пояса туловища и ног) и мелкие мышцы шеи, кисти, пальцев рук, стопы).

Упражнения могут выполняться без предметов, с предметами и на предметах, из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа).

Основные движения (ходьба с высоким подниманием колен, широким шагом, бег, прыжки) используются для укрепления сердечно-сосудистой, дыхательной системы.

Для правильного размещения детей применяются строевые упражнения (построение, перестроение, повороты, размыкания и смыкания).

Один комплекс дети выполняют две недели.

**Методика проведения утренней гимнастики.**

Моторная плотность утренней гимнастики должна быть высокой, поэтому на объяснение и показ упражнений, на раздачу физкультурного инвентаря и перестроения отводится минимальное время. Физическая нагрузка возрастает за счет увеличения количества повторений каждого движения, темпа их выполнения.

* В первой младшей группе длительность ее составляет 4 -5 мин, во второй младшей группе – 5-6 мин, в средней – 6-8 мин, в старшей – 8-10 мин, в подготовительной группе – 10 – 12 мин.

В начале года детей первой младшей группы перед выполнением упражнений не строят: они ходят, бегают стайкой, врассыпную. В дальнейшем детей строят в шеренгу. Для выполнения общеразвивающих упражнений детей младшего возраста строят в круг, врассыпную; со средней группы в первую половину года перестраивают в звенья, во вторую половину года перестраивают в колонну по два, по три.

При таком построении воспитателю легче наблюдать за качеством выполнения упражнений, обращать внимание на правильную осанку.

Целесообразно в начале и в конце утренней гимнастики для предупреждения плоскостопия давать разные виды ходьбы (обычная ходьба, на носках, пятках, наружных краях стоп).

1. Полезно менять скорость ходьбы - от медленной до быстрой, от быстрой до медленной (с ускорением и замедлением).
2. Нужно следить, чтобы дети при ходьбе не шаркали ногами, не раскачивались, голову держали прямо, дышали через нос.
3. При проведении ходьбы с высоким подниманием колен используется имитация («лошадки, цапли, ходьба по глубокому снегу»).

**Бег** на утренней гимнастике в младших группах сначала проводится стайкой, врассыпную, а потом в колонне по звеньям, как на месте, так и с продвижением в разных направлениях продолжительность бега без перерыва постепенно увеличивается:

* для младшего возраста она составляет 10 - 20 сек, для среднего 20 - 25 сек, для старшего 25 - 30 сек, для подготовительного 30 - 40 сек.

В утреннюю гимнастику включаются разные виды прыжков:

* прыжки на одной и двух ногах на месте,
* с продвижением в разных направлениях (вперед, назад, в стороны, по кругу),
* прыжки могут чередоваться с ходьбой (повторяются сочетания 3 - 4 раза).

Для детей старшего возраста количество прыжков доводится до 25 - 30.

В младших группах применяется имитация «зайчики», «мячики»

**Общеразвивающие упражнения**

подбираются в следующей последовательности: сначала даются упражнения для мышц рук и плечевого пояса, после для мышц туловища и ног.

* Для детей первой младшей группы рекомендуется 3 - 4 упражнения, для второй младшей 4 упражнения, для средней 4 - 5 упражнений, для старшей 5 - 6 упражнений, для подготовительной 6 - 8 упражнений
* в первой и во второй младших группах упражнения повторяются 4-5 раз, в средней 5 - 6 раз, в старшей 6 - 8 раз, в подготовительной 8 - 10 раз, а более трудные – для мышц живота, спины - 4 - 6 раз.

Упражнения могут выполняться в разном темпе: сначала 2 - 3 раза в среднем темпе, потом 3 - 4 раза в быстром, потом 2 - 3 раза в медленном.

Это увеличивает нагрузку на организм, способствует развитию быстроты, увеличивает интерес детей к занятию. Общеразвивающие упражнения выполняются из разных исходных положений тела: стоя, сидя, лежа на спине, животе.

**Упражнения для рук плечевого пояса**

* детьми младшего возраста выполнятся из исходного положения узкая стойка ноги врозь,
* старшего – основная стойка.

**Упражнения для мышц туловища**

* в младшем возрасте проводятся из и.п. узкая стойка ноги врозь, стойка ноги врозь,
* в старшем – стойка ноги врозь, широкая стойка.

**В упражнениях для ног**

* в младшем возрасте используется узкая стойка ноги врозь,
* в старшем – основная стойка.

**В младших группах** воспитатель выполняет общеразвивающие упражнения вместе с детьми.

**В средней группе** он сначала называет упражнение, кратко объясняет (если нужно показывает), а затем подает команду, если возникают ошибки, то указания к их исправлению даются в ходе выполнения упражнения. Указания должны быть направлены на уточнения представления об элементах упражнения и способствовать правильному их выполнению. Этому помогает сочетание счета со словами, или даже замена счета конкретными словами (например, вместо «раз» воспитатель говорит «Присели, спина прямая»)

**В старшем возрасте**дети могут выполнять упражнение по названию, ***но иногда и в старшей группе воспитатель делает упражнение вместе с детьми***. Это сокращает время на напоминание и увеличивает физическую нагрузку на организм. При выполнении общеразвивающих упражнений используется имитация во всех возрастных группах.

* Для детей младшего возраста комплексы построены в сюжетной форме (птички, бабочки, часики, самолеты).
* Во второй младшей группе подражают разным образам в одном комплексе.
* В средней группе имитация используется только при выполнении некоторых упражнений,
* В старшей группе – для выполнения отдельных элементов упражнения. При выполнении упражнений воспитатель закрепляет у детей навыки правильного дыхания.