**Организация и проведение утренней гимнастики**

В систему двигательного режима дошкольного учреждения разного вида, гимнастика, как форма двигательной деятельности ребенка-дошкольника включена дважды, утром - перед завтраком - «утренняя гимнастика» и после дневного сна - «гимнастика пробуждения» (побудки).

Проводится она каждый день и является одним из средств оздоровления и воспитания детей.

Утренняя гимнастика обязательно проводится в каждой возрастной группе детского сада перед завтраком, фронтально. Цель ее - организовать коллектив детей, «взбодрить» организм ребенка к предстоящей деятельности.

Продолжительность гимнастики составляет: 5 минут - в младшей, 8 минут - в средней, по 10 минут - в старшей и подготовительных группах.

 ***Подготовка к гимнастике:***

- планирование комплекса гимнастики (1 комплекс на 2 недели); в младших группах упражнения носят образный, подражательный характер (широко используется игровые методы и приемы); количество упражнений в младшей группе – 3-4; в средней группе 5-6; в старших и подготовительных группах 8-10 (не включая вводную и заключительную части). Количество повторов упражнений: в младшем 4-5 раз; в среднем возрасте выполняется 5-6 раз подряд, в старших 8 -12 раз;

- подготовка оборудования и пособий: при выполнении комплекса общеразвивающих упражнений можно использовать мелкие предметы: флажки, мячи, кубики, обручи, палки и предметы мебели: детские стульчики, скамейки.

- в младших, средних группах рекомендуется проводить гимнастику в групповой комнате (в группе освобождается пространство для свободного передвижения детей); старших, подготовительных группах в музыкальном, физкультурном залах.

- в помещении, где проводится гимнастика следить за соблюдением санитарно - гигиенических норм (влажная уборка пола, постоянный доступ свежего воздуха, одностороннее проветривание через открытые фрамуги); при наличии соответствующих условий старшие могут заниматься на свежем воздухе (на спортивной или игровой площадке), это способствует закаливанию организма, т.к. двигательная сочетается с воздушными ваннами;

- обязательно наличие спортивной формы детей и взрослых.

 ***Проведение гимнастики:***

Для создания в группе эмоционально-комфортного климата утреннюю гимнастику рекомендуется проводить используя разнообразные формы ее организации:

 - комплекс общеразвивающих упражнений (тематические, игровые, сюжетные);

 - комбинированный вариант (ОРУ+основные движения);

 - серия подвижных игр (в чередовании игр малой и высокой подвижности);

 - элементы спортивной ритмики (старшая, подготовительная группы).

Структура утренней гимнастики:

- вводная часть (ходьба, бег) – подготовка организма к предстоящей нагрузке (исключить ходьбу на внутренней стороне стопы, продолжительность ходьбы на носках, пятках и внешней стороне стопы составляет половину круга);

- основная часть (ОРУ);

- заключительная часть (подвижная игра, восстановление дыхания).

Последовательность подбора упражнений:

- исключить упражнения для мышц шеи (во избежание травматизма);

 -упражнения для мышц плечевого пояса;

 - упражнения для мышц туловища, брюшного пресса (из положения сидя, лежа);

 - упражнения для мышц ног (из положения стоя).

Методика проведения утренней гимнастики:

- соответствие комплекса возрастным особенностям детей;

- соблюдение структуры организации гимнастики;

- соответствие приёмов обучения возрасту детей;

- владение педагога специальной терминологией (четкие, прямые указания);

- темп, дозировка, нагрузка;

- оздоровительная ценность (работа над дыханием, профилактикой плоскостопия и нарушения осанки, валеологическое просвещение детей);

- индивидуальный и дифференцированный подход к детям.