**Рекомендации воспитателям**

**по проведению утренней гимнастики и физических упражнений**

**на свежем воздухе**

Задачей педагогов и инструкторов по физическому воспитанию является сохранность и укрепление здоровья воспитанников.

Утренняя гимнастика в дошкольном учреждении является важным компонентом двигательного режима.

Главной целью является сохранение и укрепление физического и психического здоровья дошкольников, создание положительного эмоционального тонуса.

Задачи утренней гимнастики:

1. Формирование у детей осознанного отношения к здоровому образу жизни.

2. Помогать в изучении и совершенствовании двигательных навыков детей, посещающих ДОО.

3. Развивать у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом.
4. В соответствии с возрастными потребностями и возможностями ребёнка подбирать утренние гимнастики.

Таким образом, утренняя гимнастика является организующим моментом в режиме дня дошкольного учреждения и важной составной частью физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.

Структура комплекса утренней гимнастики:

1. Часть – Разминка.

Способствует эмоциональному настою детей, разогревает их.

Для этого используют ходьбу, бег (легкий), построение, перестроения, игровые упражнения.

Игры малой подвижности.

1. Часть – Основная.

Упражнение ОРУ для разнообразных мышц.

Упражнения выполняются в определенной последовательности:

1.Для мышц рук и плечевого пояса;

2.Для мышц туловища;

3.Для ног.

Это могут быть игровые упражнения, музыкально – ритмическое, подвижные игры, чередующиеся по интенсивности нагрузки.

1. Часть – Заключительная. Легкий, спокойный бег, подскоки, малоподвижная игра.

Продолжительность утренней гимнастики

1 младшая группа – 4-5 минут

2 младшая группа – 5-6 минут

Средняя группа – 6-8 минут

Старшая группа – 8-10 минут

Подготовительная группа – 10-12 минут

Количество общеразвивающих упражнений

1 младшая группа – 4-5 упражнений

2 младшая группа – 5-6 упражнений

Средняя группа – 6-7 упражнений

Старшая группа – 6-8 упражнений

Подготовительная – 6-10 упражнений

Количество повторов и темп выполнения общеразвивающих упражнений зависит от их сложности.

Вводная и заключительная части гимнастики могут меняться каждые 1-2 недели.

Все упражнения утренней гимнастики должны быть хорошо знакомы детям.

Травмоопасные упражнения, не рекомендованные к применению в ДОО:

Важно знать:

1.  Наклоны с прямыми ногами в положении стоя (показ воспитателя –идеально).

2.  Упражнения «плуг», «мельница», «мостик», «шпагат».

3.  Быстрые вращения головой.

4.  Сильное разгибание шеи.

5.  Продолжительная работа рук над головой.

6.  Быстрая амплитуда махов с отягощением.

7.  Поднятие гантели хват снизу.

8.  Наклон к пяткам назад.

9.  Упражнения на пресс с прямыми ногами в положении сидя и лёжа.

10.  Сильное прогибание колен наружу.

11.  Переразгибание локтевых суставов (н-р, махи прямыми руками в стороны).

12.  Глубокий присед ниже линии колен (с опорой у стены можно).

13.  Наклон в стороны из исходного положения пятки вместе, носки врозь.

14.  Стояние на пальчиках ног длительное время.

15.  Махи прямыми ногами назад, стоя на коленях и ладонях.

16.  Резкие прямые махи прямыми ногами.

17.  Продолжительное удерживание статических поз.

Требования к организации утренней гимнастики и физических упражнений

1.  Влажная уборка помещения, проветривание до t воздуха 16-18 градусов.

2.  Облегчённая спортивная форма одежды (футболка, шорты, носки, [спортивная обувь](https://pandia.ru/text/category/sportivnaya_obuvmz/) на резиновой подошве).

- В младших группах допускается повседневная одежда (без кофт, с закатанными рукавами).

- В неблагоприятную погоду на улице (прохладно, ветрено) одежда детей должна быть утепленной, но достаточно просторной, чтобы она не стесняла их движения.

- Воспитатель должен быть одет в соответствующий костюм

3.  Обязательное соблюдение индивидуально-дифференцированного подхода.

Особенности педагогического сопровождения утренней гимнастики в каждой возрастной группе

складывается из следующих действий: постановка и разъяснение задач, определе­ние конкретных заданий и организация их выполнения, непре­рывное наблюдение за действиями детей, анализ этих действий, оценка выполнения, регулировка нагрузок, а также тактичное направление поведения занимающихся, налаживание отношений между ними и т. п.

*Первая младшая группа*

Проводите утреннюю гимнастику в групповой комнате; заканчивайте ее за 5-10 мин до завтрака.

Старайтесь, чтобы все дети приняли участие в двигательной деятельности, поощряйте их выполнять упражнения самостоятельно.

* Выполняйте все упражнения вместе с детьми.
* Придавайте упражнениям имитационный характер или проводите упражнения с предметами — флажками, лентами, маракасами и тому подобное.
* Предлагайте детям упражнения с известными предметами, знакомьте с ними накануне, приучайте воспринимать физкультурный инвентарь как атрибуты к упражнениям, а не как игрушки.
* Выстраивайте детей врассыпную для выполнения общеразвивающих упражнений в начале года, постепенно обучая выстраиваться в круг.
* Используйте ориентиры во время построения.
* Внедряйте счет «1-2» со второго полугодия.
* Практикуйте 3-4 общеразвивающие упражнения в комплексе, дозировка — 4-5 раз.
* Устанавливайте продолжительность утренней гимнастики: 4-5 мин.

*Вторая младшая группа*

Используйте в первом полугодии известные детям упражнения, которые они выполняли в первой младшей группе.

* Выполняйте упражнения на счет «1-2» в начале года и постепенно внедряйте счет «1-4».
* Не требуйте от детей правильного и четкого выполнения упражнений, сходство с образцом - приблизительное.
* Давайте индивидуальные указания детям относительно качества выполнения двигательных действий.
* Внедряйте предварительный показ общеразвивающих упражнений постепенно.
* упражнения образного, подражательного характера.
* Используйте прием «зеркального» показа.
* В конце года ознакомьте детей с перестроением в три колонны способом за ведущим.
* Придавайте упражнениям имитационный характер.
* Практикуйте 4-5 общеразвивающих упражнений в комплексе, дозировка — 5-6 раз.
* Устанавливайте продолжительность утренней гимнастики: 5-6 мин.

*Средняя группа*

В начале года используйте известные детям перестроение и варьируйте их: в круг, в три колонны способом за ведущими. Во втором полугодии познакомьте детей со способом перестроение тройками.

* Вовлекайте детей в выполнение упражнений после предварительного показа и объяснения.
* Продолжайте придавать упражнениям имитационный характер.
* Используйте музыкальное сопровождение.
* Практикуйте 5-6 общеразвивающих упражнений в комплексе, дозировка — 6-8 раз.
* Устанавливайте продолжительность утренней гимнастики-6-8 мин.

*Старшая группа*

В начале года используйте известные детям перестроение и варьируйте их: в круг, в три колонны способом за ведущим, тройками. Это заинтересовывает, стимулирует развитие внимания и координации движений. Ознакомьте детей с перестроением двойками способом разведения и сведения.

* Используйте частичный показ упражнения, показ подготовленным ребенком.
* Вовлекайте детей в выполнение упражнений по названию, словесной инструкции.
* Давайте общие и предварительные указания относительно правильности и качества выполнения упражнения.
* Добивайтесь качественного выполнения детьми двигательных действий, оказывайте индивидуальную помощь.
* Продолжайте придавать упражнениям имитационный характер.
* Используйте музыкальное сопровождение.
* Практикуйте 6-7 общеразвивающих упражнений в комплексе, дозировка — 8-10 раз.
* Устанавливайте продолжительность утренней гимнастики — 8-10 мин.

*Подготовительная группа*

* Выполнения отдельных упражнений можно использовать показ, заранее подготовленного ребенка.
* Продолжительность утренней гимнастики в подготовительной группе 10-12 минут.
* Количество повторений ОРУ 6-8 раз.
* Широко применяются упражнения с разнообразным инвентарем, оборудованием.
* Каждый комплекс повторяется в течение 2 недель.
* Детей приучают проявлять высокую самостоятельность в выполнении упражнений.
* От ребенка 7 года следует требовать хорошего качества движений, он должен занимать четкие исходные и промежуточные положения, сохранять заданные позы, совершать движения с определенным напряжением.

Добиваемся оздоровительного эффекта утренней гимнастики и физических упражнений

Рекомендации для педагогов

* Придерживайтесь структуры гимнастики, поскольку содержание и интенсивность каждой последующей части обусловлен предыдущей и зависит от работоспособности организма ребенка.
* Предлагайте общеразвивающие упражнения детям в правильной последовательности и чередуйте высокий и низкий уровень двигательной активности.
* Следите за дыханием: побуждайте детей не задерживать дыхание и дышать через нос; подсказывайте, когда целесообразно выполнять вдох и когда выдох.
* Сочетайте доброжелательное отношение к детям с адекватной требовательностью, объективно-оптимистическим анализом их достижений в двигательной сфере.
* Удовлетворяйте врожденную потребность детей в двигательной деятельности.
* Создавайте условия, чтобы удовлетворить стремление детей самоутвердиться в том, что получается лучше всего.
* Повышайте свое профессиональное мастерство на основе профессиональной рефлексии постоянно.
* При выполнении комплекса общеразвивающих упражнений можно использовать мелкие предметы: флажки, мячи, кубики, обручи, палки предметы мебели: детские стульчики, скамейки.
* В процессе утренней гимнастики воспитатель следит, чтобы каждое упражнение заканчивалось хорошим выпрямлением туловища, что способствует укреплению мышц, поддерживающих прямое положение тела, а также закрепление навыка правильной осанки.