**Консультация для воспитателей «На зарядку становись!»**

**Кто зарядкой занимается**

**Тот здоровья набирается!**

Все мы с детства знаем, что хорошо и полезно начинать свой день с зарядки. Само слово «зарядка» уже объясняет, почему – мы заряжаемся энергией, которой должно хватить на весь день. Утренняя зарядка позволяет окончательно проснуться, разбудить мышцы, доставить порцию кислорода «на завтрак» ко всем клеточкам тела, именно поэтому после нее такое приятное ощущение включенности в день. Утренняя зарядка для детей еще более важна, чем для взрослых. У малыша, помимо своего основного предназначения, регулярные упражнения еще выполняют педагогические функции.

Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время в гигиенической обстановке, правильно подобранные комплексы физических упражнений, растормаживают нервную систему детей после сна, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы.

Приобщение ребенка к физкультуре важно не только с точки зрения укрепления их здоровья, но и для выработки привычки к занятиям спортом. Вырабатывается условный динамический стереотип поведения, который вносит определенный ритм в утренний режим и не требует дополнительных волевых усилий. Утренняя гимнастика не только «пробуждает» организм, но и даёт определенный тренирующий эффект.

Помимо оздоровительного значения, утренняя гимнастика имеет и большое воспитательное значение. Систематическое ее проведение воспитывает у детей привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организованно начинать свой трудовой день, согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное ощущение. Кроме того, ежедневное выполнение определенных комплексов физических упражнений способствует совершенствованию двигательных способностей у детей, развивает физические качества (сила, ловкость, гибкость), улучшает работу координационных механизмов, способствует приобретению знаний в области физической культуры.

В дошкольных учреждениях утренняя гимнастика по режиму дня проводится до завтрака после уже достаточно активной, разнообразной деятельности детей. В данных условиях гимнастика преследует еще и цели организации детского коллектива, переключения внимания детей от свободных, индивидуальных игр и занятий к совместным видам деятельности. Вследствие одновременной совместной умеренной двигательной деятельности более возбужденные дети, которые успели уже побегать, попрыгать, успокаиваются, а малоактивные – активизируются. Все это создает ровное, бодрое настроение у всех детей, готовит их к последующим занятиям.

Таким образом, воспитательное значение утренней гимнастики при проведении ее не сразу после сна, а спустя некоторое время, расширяется. Она становится неотъемлемым организующим моментом в режиме дня, приучает детей к определенной дисциплине, порядку. В тоже время сохраняется огромное оздоровительное значение утренней гимнастики.

Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей. У малышей, систематически занимающихся утренней гимнастикой, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность.

**Формы проведения утренней гимнастики.**

1. Традиционная
2. Ритмическая
3. Игровая
4. Сюжетная
5. Оздоровительно-беговая
6. С использованием простейших тренажёров

1.Традиционная-с использованием общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2.Ритмическая - с использованием элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов.

3.Игровая - подвижные игры с разным уровнем подвижности

(средним - в начале, средне-большим - в середине, малым - в конце).

4.Сюжетная - обыгрывание какого-либо сюжета («На прогулке», «Воробышки», «Медвежата», «Зимой» и т.д.).

5.Оздоровительно - беговая - оздоровительный бег проводится на участке в течение 3-5 минут с постепенным увеличением расстояния, интенсивности, времени. Обязательно на воздухе, во время приёма детей. Вначале короткая разминка из 3-4 упражнений, затем пробежка со средней скоростью на расстоянии 100, 200,300 метров 1-2 раза в чередовании с ходьбой в зависимости от индивидуальных возможностей детей и временем года.

**Место проведения оздоровительной гимнастики.**

**-** физкультурный зал,

-музыкальный зал,

-групповая комната,

-участок детского сада,

-спортивная площадка.

**Требования и содержание.**

Построение комплексов оздоровительной гимнастики должно соответствовать общепринятой схеме. Как правило, комплексы гимнастики включают различные виды ходьбы и бега (иногда несложные игровые задания), ОРУ с предметами и без, подвижные игры, эстафеты. Ходьба и бег в начале гимнастики - небольшая разминка, затем дети выполняют ОРУ. Упражнения должны быть рассчитаны на разные группы мышц. Такие упражнения неутомительны, так как при их выполнении одни мышцы включаются в работу, а другие отдыхают. Введение в комплексы упражнений корригирующего характера способствует формированию свода стопы и правильной осанки.

Первая группа упражнений направлена на укрепление плечевого пояса и рук.

Вторая группа упражнений предназначается для повышения гибкости позвоночника и укрепления мышц спины.

Третья группа упражнений направлена на укрепление мышц брюшного пресса, развитие мышц ног и свода стопы.

Упражнениям общеразвивающего характера отводится основная роль (по объёму и значимости), их многофункциональность способствует оздоровлению организма, развивает силы мышц, подвижность суставов, формирует правильную осанку, умение ориентироваться в пространстве. В заключении комплекса, как правило, проводится ходьба в умеренном темпе или несложное игровое задание для приведения всех функций и систем организма в относительно спокойное состояние.

-Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака.

-Упражнения должны быть рекомендованы программой для данной возрастной группы.

-Упражнения разучиваются на физкультурном занятии.

-Упражнения должны быть известны и хорошо освоены детьми, наиболее просты по структуре и координации, направленные на формирование осанки и свода стопы, включать дыхательные упражнения и подскоки.

-Комплекс повторяется одну-две недели, но это необязательно: допустима гимнастика - экспромт. В ней могут быть перенесены отдельные яркие эпизоды с прогулки, занятий по развитию речи и т.д.

-Упражнения подбираются для всех групп мышц из разных исходных положений, разной интенсивности, темпа, в разных построениях.

-Для ритмического сопровождения используются: бубен, счёт, хлопки, звукозапись, музыкальное сопровождение.

-Используются общеразвивающие упражнения как с пособиями, так и без них.

-Упражнения должны быть интересны всем детям.

-Не должно быть гимнастики по принуждению, никакой заорганизованности, строгих правил и требований дисциплины, полная раскованность в поведении, приподнятое эмоциональное состояние и настоящая радость движений.

-Времени на утреннюю гимнастику отводится мало, поэтому пояснения, указания воспитателя должны быть краткими. Построение, раздачу пособий следует проводить быстро.

-В старших возрастных группах важно требовать от детей качественного выполнения каждого упражнения.

-В старших группах объяснение упражнений сочетается с показом только в самом начале освоения комплекса. Дети к 6 годам должны научиться выполнять все упражнения комплекса по слову воспитателя, запоминать и воспроизводить самостоятельно в правильной последовательности. После 2-3-х повторений дети должны самостоятельно воспроизводить самостоятельно весь комплекс.

-Комплекс должен быть постоянно в работе: его нужно разнообразить, обновлять, элементарно усложнять

-Необходимо соблюдать гигиенические требования к одежде, обуви, месту проведения, оборудованию.

Гимнастика - это не только и не столько физкультурное мероприятие, сколько специально предусмотренный режимный момент, где сосредоточен целый комплекс воздействия на разностороннее развитие детей (движения, музыка, ритмы, эстетика окружения, пособий, общение, игра).

**Для чего нужна зарядка?**

**Это вовсе не загадка!**

**Чтобы силу развивать**

**И весь день не уставать!**