муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение « Детский сад комбинированного вида № 193» городского округа Самара

МБДОУ «Детский сад № 193» г.о. Самара

**«Утренняя гимнастика в первой младшей группе»**

**Подготовила: ИФК.**

 **Баланюк Елена Алексеевна**

 **Утренняя гимнастика — это элемент режима дня, призванный укреплять и сохранять здоровье малышей, поднимать их эмоциональный тонус и настраивать на дальнейшую деятельность.**

 Систематическое проведение ее под руководством взрослого постепенно воспитывает у детей привычку к физическим упражнениям, связанную с приятными мышечными ощущениями, положительными эмоциями вызывающими жизнерадостность.

 Задачи утренней гимнастики (зарядки) в саду: «разбудить» детский организм и активизировать ребенка на учебную и игровую деятельность.

 Детский сад для воспитанников первой младшей группы (1,5–3 лет) — это начало нового жизненного этапа развития, который ознаменован установлением правил, связанных с соблюдением распорядка дня. Одним из таких режимных моментов является утренняя гимнастика, имеющая ко всему прочему ещё и важное психологическое значение: увлекая ребят физическими упражнениями, педагогу удаётся отвлечь малышей от огорчений, связанных с утренним расставанием с мамами.

 Утреннею гимнастику лучше проводить под музыкальное сопровождение, а также, под счет или звучание бубна.

 Содержание гимнастики составляют 3-4 общеразвивающих упражнения, ходьба, бег, подскоки. Начинается гимнастика с кратковременной ходьбы(15-30) секунд и построения группы.

Продолжительность 5 – 6 минут.

 Наиболее удобно в этом возрасте построение в круг. В начале года лучше применять построение врассыпную. Так как дети еще плохо ориентируются и на организованное, в определенную форму построения уходит много времени. На утренней гимнастике широко используются положения, сидя, лежа на спине и на животе. Во второй половине года могут быть использованы для общеразвивающих упражнений мелкие предметы: погремушки, флажки, кубики.

 Показ упражнения проводится зеркально.

Количество повторений каждого упражнения 4–5 раз, оно зависит от характера движений, их сложности и подготовленности детей.

Каждый новый комплекс выполняется обычно вначале несколько медленнее, так как дети не сразу запоминают упражнения, и приходится повторять только 3-4 раза, причем в более медленном темпе. Как только дети усвоят

все упражнения, их следует проводить в хорошем энергичном темпе. Следует предъявлять некоторые требования к качеству движений детей. Следить, чтобы они по возможности занимали исходное положение, добиваться сходности движения детей с образцом хотя бы в основном.

 Так, если в упражнении надо поднять руки вверх над головой. А многие дети поднимают только в стороны, делаем замечание: » Выше, выше еще выше поднимем ручки над головой, дотянемся до солнышка» Также, для детей этого возраста характерна динамичность и наличие чрезвычайно малого количества законченных зафиксированных положений. Почти все движения производятся последовательно. Этим определяется особенности объяснения и показа упражнений педагогом.

 Затем проводятся бег, веселая подвижная игра или подпрыгивание на месте (2 раза по 15 – 20 секунд с небольшой паузой для отдыха). Заканчивается утренняя гимнастика спокойной ходьбой на месте или с продвижением вперед, чтобы снизить общее возбуждение организма.

 Важно, что бы на утренней гимнастике дети с желанием и интересом включались в коллективную деятельность, получали от нее радость.

 Учитывая, что многие дети третьего года жизни не сразу включаются в организованную инструктором деятельность, отстают во времени в выполнении заданий, следует очень аккуратно подходить к отдельным детям, и не настаивать на непременном участие в утренней гимнастике. Не беда, если кто - то из детей не сразу включается. Важно, чтобы это было сделано ребенком добровольно и по его собственному желанию.

 В нашем детском саду МБДОУ № 193 работают 2 первых младших группы. **При составлении комплекса утренней зарядки я, руководствуюсь, прежде всего, тем, чтобы у детей была возможность всесторонне развиваться, то есть подбираются движения разных видов.**

 **КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ** (с шишками)

1 «ПОКАЖИ ШИШКУ» И.П.: о.с., руки с шишками внизу. Выполнение: поднять руки вперед показать шишки и спрятать их за спину

 2 «БЕЛОЧКА ИГРАЕТ С ШИШКАМИ» И.П.: о. с., руки опущены. Выполнение: присесть, положить шишки на пол, выпрямиться, затем присесть, взять шишки. В быстром темпе.

3 «ПОТЯНУШКИ» И.П.: сидя, ноги свободно лежат на полу, руки на коленях. Выполнение: поднять руки в стороны - вверх, потянуться, опустить руки. 4раза

4 «ДОСТАНЬ НОСОЧЕК» И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнение: поднять руки и ноги вверх, коснуться шишками стоп ног и опустить на пол.

 5 «БЕЛОЧКИ ВЕСЕЛЯТЬСЯ» Поскоки на месте. Ходьба за воспитателем с восстановлением дыхания.

 Утренняя гимнастика в саду – мощное средство оздоровления детей. И имеет огромное значение в первой младшей группе, когда только-только происходит формирование мышления и речи, создаётся привычка к активному образу жизни, к занятиям физкультурой. Самое главное соблюдать все основные принципы построения зарядки, чтобы она могла развивать детей, а не навредить.