

## ***Зачем нужна утренняя зарядка? Здоровье в порядке – спасибо зарядке!***

Именно такими словами начинается каждый день детей младшей группы. Всем нам знакомо тяжелое чувство утреннего пробуждения. Как иногда бывает сложно начать новый день, отойти от прекрасного сна или выходных. И нужно заставить себя. А как набраться бодрости на целый день? Есть выход – утренняя физическая зарядка!

Утренняя зарядка не только взбодрит тело с утра, но и придаст бодрости организму на целый день, увеличит поступление кислорода в организм и тем самым увеличит работоспособность мозга.

### ***Полезьа утренней зарядки:***

- Утренняя зарядка пробуждает, оздоравливает и укрепляет организм.
- Улучшает кровообращение, что помогает активизировать все системы организма.
- Обладает закаливающим действием.
- Дисциплинирует человека.
- Повышает настроение, увеличивает работоспособность.

Утренняя гимнастика проводится **ежедневно утром**, до завтрака, в хорошо проветренном зале. Летом гимнастику можно проводить на детской площадке или на открытой террасе.

Дети младшей группы отличаются большой двигательной активностью, стремлением к самостоятельности. Но в данной возрастной группе их движения еще несовершенны, неточны и сознательное управление движениями ограничено. Это объясняется недостаточным развитием опорно-двигательного аппарата, нервной системы и организма в целом. Поэтому они могут выполнять упражнения с небольшой нагрузкой, когда происходит чередование движений с различным напряжением, возбуждающих и успокаивающих детей. **Гимнастика длится не более 7 минут.**

В процессе обучения общеразвивающим упражнениям (ОРУ) решаются конкретные задачи, которые обусловлены особенностями возрастного развития:

- Воспитывается интерес и желание заниматься;
- Дети учатся начинать и заканчивать упражнения всем одновременно по сигналу инструктора;

- Учатся двигаться активно, естественно и непринужденно;
- Дети привыкают делать упражнения из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа на спине);
- Учатся соблюдать основные направления движения частей тела, подражая инструктору;

При подборе упражнений учитываются особенности физического, психического развития детей, **соблюдается принцип нарастания сложности.**

Для детей младшего дошкольного возраста упражнения преимущественно для мышц рук, плечевого пояса и туловища. Требования к выполнению ОРУ невысоки: от детей не требуется четкое и точное воспроизведение всего упражнения в целом. Однако правильное выполнение некоторых частей упражнения уже возможно.

Ребенок должен уметь принимать исходное положение: стоя, сидя, лежа на спине с заданным положением рук, а к концу года – справляться с кратковременной фиксацией отдельных положений рук; сопровождать по указанию инструктора движения рук движением головы и взглядом. В основном, все комплексы упражнений подчиняются единому образу, объединяются общим сюжетом или создается игровая ситуация.

Все упражнения усваиваются только при многократном повторении; каждое упражнение повторяется целиком; одновременно инструктором зеркально показывается и поясняется; в процессе проведения каждого упражнения используется оценка, большей частью она индивидуальна и носит положительный характер.

Комплексы для детей младшей группы используются как с оборудованием, так и без предметов, включают по 4-5 упражнений с повторением 4-6 раз.

**Ребенок должен быть одет в свободную спортивную одежду, на ногах - носочки (чешки).** Если занятие проводится на улице, то на ногах у ребенка должны быть кожаные тапочки или матерчатые туфельки.

Итак, мы рассмотрели общие подходы к проведению утренней гимнастики и можно сделать вывод, что зарядка полезна и необходима, включая выходные дни. Хочу предложить вашему вниманию конкретные комплексы утренней гимнастики для детей 3-х лет.

### ***Комплекс утренней гимнастики без предметов «Медвежата».***

Взрослый сообщает ребенку, что сейчас они будут медведями. Взрослый будет медведем-мамой (папой), а ребенок - медвежонком. На протяжении всего комплекса утренней гимнастики взрослый должен очень много говорить с ребенком, подбадривать малыша и побуждать к действиям.

1. Вводная часть: мишки маршируют (взрослый идет по кругу побуждая ребенка двигаться за ним, высоко поднимая колени и считая до четырех); мишки выросли (ходьба на носочках, руки подняты вверх, голову не опускать); идем по «медвежьей» (руки в стороны, ходьба на внешней стороне стопы); бег друг за другом 20 секунд (взрослый предлагает догнать себя); после бега плавно переходим на ходьбу, снова маршируем. Время вводной части до двух минут.

2. Основная часть. Эта часть построена на стихотворении с действиями.

1) Медвежата в чаще жили, *(Повороты головой влево, вправо)*  
Головой они крутили.

Вот так, вот так,  
Головой они крутили!

2) Медвежата мед искали, *(руки вытянуть перед собой, наклоны вперед)*  
Дружно дерево качали.

Вот так, вот так,  
Дружно дерево качали!

3) Медвежата в лес ходили *(присесть, ладошками зачерпываем воображаемую воду, встать)*  
И из речки воду пили,

Вот так, вот так,  
И из речки воду пили!

4) А потом они плясали, *(подскоки или прыжки)*  
Выше лапы поднимали,  
Вот так, вот так,  
Выше лапы поднимали!

После подскоков (или прыжков) плавно переходим на ходьбу, только потом останавливаемся.

3. Заключительная часть на восстановление дыхания. Взрослый говорит: «Медвежата набрали вот такой большой горшок меда. Давай понюхаем, как он вкусно пахнет». Далее представляем, что нюхаем мед - вдох через нос, выдох через рот. Повтор 2-3 раза.

В конце комплекса утренней гимнастики можно произнести вместе с малышом короткую речевку.

## ***Комплекс утренней гимнастики с предметами «Поиграем с кубиками».***

Кубики могут быть разного размера, но тот кубик, который будет использоваться в основной части, должен быть не большим, легко помещаться в ладонь ребенка.

1. Вводная часть: ходьба «змейкой» между кубиками (взрослый предлагает обойти кубики, не задев их); ходьба полу присев, руки за спиной (взрослый говорит, что гномики ходят так); прыжки через кубики (взрослый предлагает ребенку перепрыгнуть через кубики, не задев их); спокойная ходьба 20 секунд. Затем ребенку предлагается поиграть с кубиком.

2. Основная часть.

1) Упражнение «Спрячем и покажем кубик».

Взрослый говорит и одновременно выполняет упражнение:

«Спрятали кубик, нет кубика!» (*завести обе руки за спину, спрятать кубик*). Взрослый: «Где же наш кубик? Вот он!» (*руки с кубиком вытягиваются перед собой*). Упражнение повторить 3-4 раза.

2) Упражнение «Положи и достань кубик».

Исходное положение: сидя, ноги развести в стороны, кубик держим обеими руками пред грудью.

Взрослый говорит и одновременно выполняет упражнение:

«Наклонимся вперед и положим кубик. Молодец!

А сейчас спинка прямая, руки на поясе.

А теперь давай достанем кубик и прижмем к себе. Коленки не сгибай. Молодец!» Упражнение повторить 3-4 раза.

3) Упражнение «Прыжки вокруг кубика».

Кубик лежит на полу, ноги вместе руки на поясе.

Прыжки вокруг кубика на двух ногах.

После прыжков плавно переходим на ходьбу, только потом останавливаемся.

3. Заключительная часть на восстановление дыхания. Можно применить классическое упражнение: руки вверх через стороны, глубокий вдох через нос, руки роняем вниз - глубокий выдох через рот. Упражнение повторить 2-3 раза.

***Обязательно помните, что здоровый образ жизни – это не только физическая активность, но и правильное питание, здоровый сон, соблюдение правил гигиены, закаливание и отказ от вредных привычек.***