**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №22 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА П.НЕФТЯНИКОВ**

**Консультация**

**Методика проведения утренней гимнастики**

**в первой младшей группе**

**Подготовила инструктор по физ.культуре**

**Батурина Наталья Юрьевна**

**Каргасок 2015**

**Утренняя гимнастика**

Указания к организации. Впервые утренняя гимнастика включается в режим дня в первой младшей группе. Она проводится с начала года ежедневно со всеми воспитанниками группы одновременно. Продолжительность ее – 4-5 минут.

Учитывая, что многие дети 3-го года жизни не сразу включаются в организованную воспитателем деятельность, отстают во времени при выполнении заданий, воспитателю следует очень тонко и дифференцированно подходить к отдельным детям, не настаивать (так же как и при проведении подвижных игр) на непременном участии каждого в утренней гимнастике. Не беда, если кто-то из детей не сразу начинает выполнять упражнения. Важно, чтобы это было сделано ребенком добровольно и по его собственному желанию.

Закончить утреннюю гимнастику следует за 5-10 минут до завтрака.

Содержание гимнастики составляет 3-4 общдеразвивающих упражнения, ходьба, бег и подскоки. Начинается гимнастика с кратковременной ходьбы, чередуется с медленным бегом в течении 20-30 секунд, и построения в группы. Наиболее удобно в этом возрасте построение в круг. В начале года лучше применять построение в рассыпную, так как дети еще плохо ориентируются, и на организованное построение уходит слишком много времени.

Вводная и заключительная ходьба могут совершаться группкой в определенном направлении или парами, держась за руки, врассыпную или друг за другом. Ходьба во время утренней гимнастики должна быть спокойной, неторопливой. Развитию ритмичности и координированности движений детей способствует музыкальное сопровождение или сопровождение ударами в бубен, барабан, ритмичным звучанием звонкой погремушки, пением или словами воспитателя.

Построившись, дети приступают к выполнению упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и рук, ног, спины, живота и всего туловища. Общеразвивающие упражнения подбираются из числа рекомендованных для занятий. Почти все они носят имитационный характер и проводятся в игровой форме.

На утренней гимнастике широко используют положения, сидя (на стульях, скамье, полу), лежа на спине и животе. Во вторую половину года могут быть использованы для общеразвивающих упражнений и различные мелкие предметы: погремушки, флажки, кубики.

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

Затем, проводится 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.

Из упражнений в названной последовательности составляется комплекс, который без существенных изменений выполняется в течение двух недель подряд.

Каждый новый комплекс выполняется обычно вначале несколько медленнее, так как дети не сразу запоминают упражнения и воспитателю приходится тратить много времени на их объяснение и показ. Поэтому сначала можно некоторые упражнения повторять только 3-4 раза, причем в более медленном темпе. Как только дети усвоят все упражнения, их следует проводить в хорошем энергичном темпе.

Через некоторое время (2-3 месяца) целесообразно вернуться к повторению того же комплекса или взять его за основу для составления комплекса из упражнений с предметами.

Приемы руководства. Важно, чтобы на утренней гимнастике дети с желанием и интересом включились в коллективную двигательную деятельность, получали от нее радость. Многократное повторение упражнений каждый день ведет к тому, что движения приобретают размеренный, ритмичный характер, соблюдается заданное направление движения.

Воспитатель предъявляет некоторые требования к качеству движений детей. Следит, чтобы ребенок по возможности занимал необходимое исходное положение, добивается сходства движений детей с образом хотя бы в основном. Так, если в упражнении надо поднять руки верх над головой, а многие дети поднимают их только в стороны, воспитатель говорит: «Выше, выше, еще выше поднимем руки над головой, дотянемся до солнышка». В тоже время он не подчеркивает необходимости поднять руки вверх определенным способом: через стороны, вперед-вверх.

При выполнении упражнений утренней гимнастики детям этого возраста характерна динамичность и наличие чрезвычайно малого количества законченных зафиксированных положений. Почти все движения производятся последовательно. Этим определяются особенности объяснения и показа упражнений воспитателем, который является соучастником развертывающегося игрового сюжета.

Например, методика проведения комплекса утренней гимнастики «Петушок и курочка» будет такой: предварительно рассматриваются картинки с изображением петушка, курочки, воспитатель рассказывает о них. Затем при выполнении комплекса воспитатель изображает петушка, дети – курочек. Во время утренней гимнастики воспитатель следит за тем, чтобы дети не задерживали дыхания.

**Упр.1.** «Кукареку! Кукареку!» кричит по утрам петушок, будит курочек, зовет их погулять», - говорит воспитатель. Дети собираются и идут гурьбой за ним по кругу.

**Упр.2.** «А теперь остановимся, поднимаем крылышки и помашем ими. Вниз – вверх, вниз – вверх». Воспитатель останавливается, поворачивается лицом к детям, показывает, как поднять руки в стороны и махать ими вверх- вниз. «Тесно курочкам, - говорит он, заметив, что дети мешают друг другу, подняли курочки крылышки и встали посвободнее. Вот теперь хорошо, ни одна курочка не мешает другой крылышками махать. Помашем, помашем еще!» проделав упражнение вслед за воспитателем 4 раза, дети опускают руки вниз.

**Упр.3.** «Какая-то муха спинку кусает, прогоним ее крылышками».подражая воспитателю, дети махом отводят руки назад и хлопают за спиной в ладоши, потом опускают их вниз. Упражнение повторяется 4-5 раз.

**Упр.4.** «Смотрите, курочки, кто-то зернышки рассыпал. Поклюем их, - продолжает воспитатель. – Курочки присели низко – низко и клюют зернышки». Дети глубоко приседают и стучат кончиками пальцев о пол. «Встали курочки». Дети встают, выпрямляются. Упражнения повторяется 5 раз.

**Упр.5.** «Смотрите, смотрите, курочки!» Опять муха прилетела. Поймаем ее, а то она кусаться будет», - говорит воспитатель, подпрыгивая и взмахивая руками вперед-вверх, делая вид, что ловит муху. Подражая, дети подпрыгивают вверх (6раз).

**Упр.6.** «Нагулялись, курочки?» Пойдемте домой. Кукареку!» дети гурьбой следуют за воспитателем, который идёт впереди группы, высоко поднимая колени.

Игровое проведение комплекса вызывает у детей желание участвовать в нем. Он проходит весело, содействует развитию самостоятельности, координированности и ритмичности движений. Чтобы не надоел сюжет комплекса, воспитатель проявляет изобретательность, творчество, вводит новые образы (Птички, бабочки и т.д.) действия остаются те же. Не надо остерегаться частого повторения одних и тех же движений. Известная склонность детей 3-го года жизни к многократным повторениям однообразных. Усвоение движения, сопровождающееся свободной, легкостью его воспроизведения, доставляет маленькому ребенку большое удовлетворение.