**ДОКЛАД на МО**

**«Значение утренней зарядки»**

Подготовила: воспитатель

Абакарова С.Н.

Утренняя зарядка не только «будит» организм ребенка, настраивает его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влияет на мышечную систему. Активизирует деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма, стимулирует работу внутренних органов и органов чувств, способствует формированию правильной осанки, хорошей походки. Но и 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, что позволяет организованно начать день, способствует четкому выполнению режима дня.

Таким образом, утренняя гимнастика в целом является многосторонним физкультурно-оздоровительным процессом, систематически оздоравливающим детский организм.

Утренняя гимнастика как обязательная часть режима дня проводится ежедневно перед завтраком, начинается с разминки и заканчивается восстановительными упражнениями. Поскольку утренняя гимнастика не продолжительна (5 – 12 минут) и физические нагрузки в ней не велики ее условно подразделяют на три части: вводную, основную и заключительную. Каждая часть имеет свои задачи и содержание.

В вводной части организуют внимание детей, обучают их согласованным действиям, выработке правильной осанке и подготавливают организм к выполнению более сложных упражнений. С этой целью включают: непродолжительную ходьбу, ходьба на носках, с различным положением рук, ходьба с высоким подниманием коленей, на пятках, скрестным шагом; бег друг за другом и врассыпную или в сочетании с прыжками. Продолжительность вводной части в среднем длиться от 1 до 2 минут.

В основной части ставят задачи укрепления основных мышечных групп, формирования правильной осанки, выполняют общеразвивающие упражнения в определенной последовательности. Сначала упражнения для укрепления плечевого пояса и рук, которые способствуют расширению грудной клетки, хорошему выпрямлению позвоночника, развитию дыхательных мышц. Затем упражнения для мышц туловища. Далее следуют упражнения для развития мышц ног и укрепления свода стопы. Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей и их физической подготовленности. После выполнения всех обще развивающих упражнений выполняют прыжки или бег, переходящие в заключительную ходьбу.

В заключительной части гимнастики проводится ходьба или малоподвижная игра, чтобы восстановить пульс и дыхание.

Что бы детям было интересно и комфортно выполнять зарядку, следует соблюдать условия проведения утренней гимнастики.

1. Следует обеспечить полную раскованность в поведении, приподнятое эмоциональное состояние и настоящую радость движений.

2. Помнить, что это режимный момент, где сосредоточен целый комплекс воздействий на разнообразное развитие детей (движение, музыка, ритмы, эстетика окружения, пособий, общения, игра).

3. Использовать разные формы проведения гимнастики.

Например:

– традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений;

– обыгрывание какого-нибудь сюжета: «На прогулке», «Мы на луг ходили», «Воробушки» и др. ;

– игрового характера (из 3-4 подвижных игр);

– с использованием элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов;

– оздоровительный бег (проводится на участке в течение 3-5 минут с постепенным увеличением расстояния, интенсивности, времени);

– с использованием полосы препятствий (можно создавать различные полосы препятствия с использованием разнообразных модулей);

– с использованием простейших тренажеров (детский эспандер, гимнастический ролик и т. д.) и тренажеров сложного устройства («Велосипед», «Гребля», «Беговая дорожка», «Батут» и др.)

В своей работе чаще всего я использую видео с мульт – зарядкой для детей под музыку –оно безотказно активизирует на себе внимание детей. Им нравится наблюдать за движениями красочного мультяшного героя и пытаться их за ним повторить, они могут побывать различным животным и демонстрировать движения, что для них характерные, а стихи под ритмичную мелодию или просто интересный текст песенки активизируют не только мышцы, но и память, расширяет кругозор.

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.

А проявление межпредметных связей влияют на развитие памяти, кругозора и познавательного интереса детей.