

Утренняя гимнастика - как средство повышения интереса к физической культуре у дошкольников.

Утренняя гимнастика – важнейшая составляющая в ходе режимных моментов для сохранения и укрепления здоровья детей, формирование положительных эмоций, двигательной активности.

Утренняя гимнастика в детском саду важна не как средство пробуждения, а как организованное общение детей в процессе двигательной деятельности. При этом повышается эмоциональный тонус, являясь результатом «мышечной радости» от движений в коллективе сверстников, снимается психологическое напряжение от расставания с родителями, собирается внимание, дисциплинируется поведение.

Для поддержания интереса дошкольников к занятию, гимнастики проводятся в разных формах.

Варианты проведения утренней гимнастики

- **традиционная у.г** с общеразвивающими упражнениями
- **сюжетная у.г.** строится на обыгрывании какого-нибудь сюжета («Путешествие в лес», «Приключение зайчат», «на полянке» и т.п.) В такие комплексы подбираются упражнения, объединенные одной сюжетной линией.
- **игровая утренняя гимнастика** – в основе подвижные игры (хорошо знакомые детям) разной интенсивности (средней, малой и высокой подвижности) а с различными образовательными задачами. В вводной части используются игры средней или высокой подвижности («Паровоз», «Ловишки»). В основной части проводится игра высокой подвижности, направленная на совершенствование различных видов движений. («Лягушка и цапля», «Кот и мыши»). В заключительной части – игра малой подвижности на восстановление дыхания и приведение всех функциональных систем в норму.
- **у.г. с использованием традиционного** (мячи, кубики, гимнастические палки, флажки) **и нетрадиционного оборудования**, (ленты, гантели, султанчики, цветы, оборудование с использованием футляров от киндер-сюрпризов и пр.).
- **у.г. – круговая тренировка** – строится в основном на циклических и основных видах движений. Дошкольники выполняют задания, двигаясь по кругу, от одной станции к другой. Такой вид гимнастики требует от ребенка высокого уровня самостоятельности и проводится в основном со старшими дошкольниками.
- **в форме ритмической гимнастики** (одна из видов оздоровительной гимнастики), которая построена на комплексе танцевальных движений и упражнений игрового стретчинга. Упражнения, как правило, просты и их несложно

разучить. В комплекс включаются упражнения для мышц рук и плечевого пояса, шеи, ног и туловища, на координацию движений, потягивание, всевозможные прыжки, стимулирующие деятельность органов дыхания и кровообращения. Танцевальная манера выполнения упражнений развивает у детей пластичность выразительность. Это помогает преодолевать застенчивость, робость, повышает самооценку и уверенность в себе.

- Комбинированная (по формам детской организации) у.г., которая включает в себя подвижные и хороводные игры, танцевальные и ритмические упражнения, ОРУ и т. д. Такие комплексы имеют, как правило, характер обобщающих и завершающих работу какого-то определенного периода.

Все перечисленные формы у.г. очень популярны среди детей. Ребята в детском саду охотно выполняют упражнения, потому что заниматься всем вместе весело и интересно. Конечно, дома создать такие условия сложнее, но родителям, обязательно нужно найти подход к ребенку и настроить его на то, что гимнастику нужно делать каждый день и личный пример необходим. И только вместе мы будем решать такие поставленные задачи – формировать интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой.