

*Родионова А.А., Карева А.М., воспитатели  
МБДОУ «Детский сад №75» г.о. Самара.*

### **Особенности организации утренней гимнастики детей раннего возраста в период адаптации.**

В настоящее время одна из задач образовательной деятельности охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Ранний возраст – важнейший период в жизни человека, период наиболее быстрого развития, строения и функций организма ребенка. Крепкий полноценно физически, развивающийся ребенок меньше подвержен заболеваниям.

Для детей раннего возраста образовательное пространство предоставляет необходимые и достаточные возможности для движения, оздоровительной деятельности.

Одним из основных условий, обеспечивающих оптимизацию физкультурно-оздоровительной работы с детьми раннего возраста, является организация оптимальной модели двигательного режима в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Важную роль в этом играет утренняя гимнастика, как один из важнейших компонентов двигательного режима детей раннего дошкольного возраста. В адаптационный период утренняя гимнастика позволяет отвлечь детей и поднять эмоциональный фон.

**«Утренняя гимнастика»** – это система физических упражнений для развития организма и укрепления здоровья, выполняемая с утра». Это самый простой и доступный способ поддержать и сохранить здоровье.

Движения, которые даются в утренней гимнастике, усиливают все психологические процессы: дыхание, кровообращение, обмен веществ, помогают развитию правильной осанки. Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время и в гигиенической обстановке, правильно подобранные комплексы физических упражнений, растормаживают нервную систему детей после сна, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга.

Утренняя гимнастика ежедневно компенсирует до пяти процентов суточного объема двигательной активности детей. В дошкольных учреждениях обычного типа, как правило, утренняя гимнастика проводится ежедневно перед завтраком. Она направлена главным образом на поднятие эмоционального тонуса, активизацию деятельности организма ребенка. Средствами утренней гимнастики выступают простые физические упражнения (строевые, общеразвивающие, основные виды движений) в сочетании с закаливанием. Тем самым, утренняя гимнастика является многосторонним физкультурно-оздоровительным процессом, оздоравливающим детский организм.

Кроме оздоровительного процесса она имеет и воспитательное значение. Постоянное ее проведение воспитывает у детей привычку делать физические упражнения, приучает их организованно начать свой день в дошкольном учреждении, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность. Длительность утренней зарядки в группе раннего возраста составляет 4- 5 минут.

Утренняя гимнастика условно делится на три части: вводная, основная, заключительная. Каждая часть имеет свои задачи и содержание.

В первой, вводной части, организуют внимание детей, обучают их согласованным действиям, выработке правильной осанки и подготавливают организм к выполнению более сложных упражнений. В начале года детей первой младшей группы перед выполнением упражнений не строят. Они ходят и бегают стайкой, врассыпную. В дальнейшем утренняя гимнастика в этой группе начинается с построения в колонну, по одному или в одну шеренгу, повороты, в круг, бег. Бег на утренней гимнастике в группе раннего возраста сначала проводится стайкой, врассыпную, а потом и в колонне по одному как на месте, так и с продвижением в разных направлениях.

При проведении ходьбы с высоким подниманием ноги используется имитация («лошадки», «петушок», «цапли»). На вводную часть отводится от 1 до 2 минут. Во второй, основной части, идет укрепление мышечных групп, формирование

правильной осанки. Для решения данной задачи 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. После упражнений с большой нагрузкой следует повторить первое упражнение или аналогичное ему.

Количество повторений каждого упражнения в группе раннего возраста 3-4 раза. Оно также зависит и от характера движений, их сложности и подготовленности детей, воспитатель следит за каждым ребенком и, если возникает необходимость, оказывает физическую, словесную помощь, подбадривает их, делает указания. Упражнения в основной части утренней гимнастики нужно сочетать с различными пособиями, чтобы детям было интересно.

Например, в первый день – упражнения с цветными шарами (диаметр 20, во второй день – упражнения с флажками, в третий день – упражнения с кубиками и так далее.

Можно использовать и другие пособия, что имеется в наличии, например, шишки, мешочки с горохом, изготовленные воспитателем (размер 3 x 7 см, резиновые мячики, обручи и другие. В процессе утренней гимнастики воспитатель должен следить, чтобы каждое упражнение заканчивалось хорошим выпрямлением туловища, что способствует укреплению мышц, поддерживающих прямое положение тела, а также закреплению навыка правильной осанки. В основной части необязательно, чтобы все упражнения соответствовали строго требованиям, но можно включить и интересные упражнения в игровой форме. Также интересно детям делать упражнения, сидя на ковре. Для того, чтобы дети с радостью выполняли зарядку, проводим веселые упражнения. Веселая утренняя зарядка помогает детям развиваться не только физически, но и способствует развитию воображения и интереса. Интересна для детей утренняя гимнастика в музыкальном сопровождении. Добрые, веселые

песни превращают зарядку в игру, даже самые спокойные дети пускаются в пляс.

Музыка, обладающая огромным эмоциональным воздействием, оказывает благотворное влияние на повышение качества движения. Она способствует выразительности, пластичности, грациозности, красоте, четкости и координации движений. Движение, сливаясь с музыкой, обеспечивает эмоциональное переживание ребенком музыкальных образов. У ребенка развивается музыкальность, умение через движения передавать характер музыки. Благодаря музыке действия ребенка совершенствуются, он выполняет их свободно, мягко, непринужденно. Движения под музыку развивают слух, воспитывают временную ориентировку — способность усложнять свои движения в определенный промежуток времени в соответствии с метроритмическими изменениями музыкального произведения. Музыка одновременно регулирует темп и ритм движения, тем самым, способствуя более четкому и правильному выполнению упражнения, вызывает положительные эмоции и создает бодрое настроение.

В заключительной части используем ходьбу, хороводы или малоподвижные игры, чтобы восстановить пульс и дыхание.

Как и все физкультурные мероприятия, утренняя гимнастика в группах раннего возраста имеет свои организационные особенности, обозначенные в требованиях ФГОС ДО, рекомендую использовать их в работе:

1. Гимнастика проводится перед первым приёмом пищи.
2. Утренняя гимнастика включает в себя разминку и восстановительные упражнения.
3. Длительность утренней физической нагрузки в группе раннего возраста составляет до 5 минут.
4. Температура в помещении не должна превышать 17 градусов.
5. Перед началом работы в помещении, его нужно хорошо проветрить.
6. Начиная с весны и вплоть до поздней осени упражнения можно выполнять на свежем воздухе. Зимой — в группе или музыкальном, спортивном зале. В плохую погоду — на веранде.

7. В группе раннего возраста дети должны быть одеты в обычную удобную одежду, обуты в комфортную обувь. Воспитатель одет в спортивный костюм с кедами или кроссовками, волосы собраны.

8. Для стимуляции интереса к гимнастике необходимо позаботиться о её музыкальном сопровождении (весёлые песенки, ритмичные мелодии).

9. Принуждать малышей выполнять упражнения не нужно. Лучше потом выяснить, что вызвало такое поведение ребёнка (например, утром не хотел собираться — поссорился с мамой, настроение испортилось).

10. Следует варьировать виды гимнастики.

11. Большая часть упражнений имеет имитационный характер, должна проводиться в игровой форме.

12. Не стоит требовать от малышей излишней дисциплины, чтобы избежать чрезмерной организованности. Наоборот, гимнастика должна создавать приподнятое настроение.

Обобщив все вышесказанное, можно сделать вывод, что даже самая простая для детей утренняя гимнастика играет большое значение, дает возможность ребенку быстрее проснуться, развивает у него двигательную координацию, обеспечивает детям хорошее настроение на весь день. Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков.

### **Литература**

1. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 2-7 лет. – Москва : МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2010. – 96 с.

2. Прохорова, Г. А. Утренняя гимнастика для детей 2 -7 лет [Текст]: практическое пособие / Г. А. Прохорова. – Москва: АЙРИС ПРЕСС, 2010. – 80 с.

3. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. - Москва: АСАДЕМА, 2006.-307 с.

4. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: Письма и приказы Минобрнауки. - Москва: ТЦ Сфера, 2014. – с. 15.

5. Щебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста.