**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №10 города Кинеля городского округа Кинель Самарской области структурное подразделение детский сад «Золотая рыбка» ГБОУ СОШ №10**

*Утренняя гимнастика под бубен, средняя группа "Б".*

 Выполнила:

Инструктор по физической культуре

Козелкова Мария Александровна

Кинель 2016 год

 Пожалуй, нет такого человека, который бы не знал, что такое утренняя гимнастика, однако не все ее выполняют. А между тем проведение утренней гимнастики играет большую роль в формировании  двигательных качеств личности, организованности, умении планировать свою  деятельность и в психическом развитии в целом.

                           ***Что же такое утренняя гимнастика*?**

**Утренняя гимнастика** – это комплекс упражнений, который настраивает, заряжает весь организм человека положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день в целом.

Для того чтобы создать положительную эмоциональную атмосферу рекомендуется сопровождать все движения музыкой, веселыми песенками или стишками или под бубен.

                   ***Утренняя гимнастика способствует*:**

- устранению некоторых последствий сна (отечность, вялость, сонливость

  и т.д.);

- увеличению тонуса нервной системы ребенка;

- усилению работы всех органов и систем организма (сердечно- сосудистой,

  дыхательной, систем желез внутренней секреции и других);

- оздоровлению организма в целом;

- развитию физических качеств и способностей детей;

- закреплению двигательных навыков.

 Благодаря утренней гимнастике вы плавно одновременно быстро повысите умственную и физическую работоспособность, улучшите настроение и подготовите организм к нагрузке предстоящего дня ребенка.

 Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация должна быть направлена на поднятие  эмоционального  и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ.

 Утренняя гимнастика должна проводится до завтрака, в течении 6 минут на воздухе или в помещении ( в зависимости от экологических и погодных условий).В течении всей утреней гимнастики, проводимой в зале, форточки и фрамуги остаются открытыми, дети занимаются в облегченной одежде, если теплый пол, то можно босиком, это полезно.

 Содержание утренней гимнастики составляют упражнения, рекомендованные программой для данной возрастной группы. Они должны быть предварительно разучены на физкультурных занятиях и хорошо знакомы детям.

 Детская гимнастика в домашних условиях тесно связана с трудовым воспитанием. Двигательные навыки , образуемые у ребенка в процессе выполнения упражнений, надо применять в простом, неутомительном физическом труде. Следует приучать дошкольника к элементарному самообслуживанию (уборке постели, встряхиванию одежды) и выполнению таких легких работ по дому, как поливание цветов, вытирание пыли и подметание пола.

 Занимаясь физическими упражнениями с детьми, необходимо тщательно следить за их здоровьем, обращать внимание на внешний вид, настроение, самочувствие ребенка, утомляемость, аппетит, общее поведение и сон. Своевременно проводить медицинский осмотр, записывать рост, вес, окружность грудной клетки, что позволит следить  за его правильным развитием.

 Утренняя гимнастика, предупреждает нарушение осанки и деформации скелета, плоскостопие, хорошо укрепляет весь организм и повышает сопротивляемость его к различным заболеваниям. Следует помнить, что разнообразные движения, выполняемые ребенком, воспитывают у него ряд жизненно необходимых навыков в ходьбе, беге, метании и т.д., потребность   в занятии физическими упражнениями. Дети становятся  более подвижными и ловкими, выполняют движения согласованнее и точнее.

**Утренняя гимнастика под бубен.**

-"Физкульт- привет"!(физ. инструктор).

Ходьба в колонне. Ходьба на носках, на пятках. Лёгкий бег. Построение в звенья.
Общеразвивающие упражнения:

Встали смирно, без движенья,

Начинаем упражненья:

Руки вверх подняли – раз,

Выше носа, выше глаз (5 раз);

Упражнение второе –

Положенье рук иное.

Руки к плечам – круговые движенья,

Вперед-вперед, назад-назад (4 раза);

Затем приступим к туловищу мы –

Сначала два раза вперед наклонись,

Затем два раза назад – не ленись!

Вправо и влево ты наклоняйся,

Делай красиво – не ошибайся.

На ноги свои обрати ты вниманье.

Делай глубокие приседанья! (5 раз);

Теперь попрыгать очень нужно,

Пружиня вверх – скачите дружно! (8 раз).

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

-"Здоровье в порядке"?(физ. инструктор).

- "Спасибо зарядке"! (дети).

Дети уходят в группу.

Список литературы.

 -Татьяна Токаева: Будь здоров, дошкольник. Программа физического развития детей 3-7 лет. ФГОС.

-Нина Кондратьева: Физкультура - это весело! Для детей 3-4 лет