

Консультация для воспитателей «Проведение утренней гимнастики в летний период: вариативные подходы»

В приобщении малышей к здоровому образу жизни особое значение имеет овладение ими основами гигиенической и физической культуры.

Задача физического **воспитания** дошкольников – сформировать у них устойчивую привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями. Важная роль в решении этой задачи отводится **утренней** зарядке.

Хотя **утренняя** зарядка в ДОО и непродолжительна по времени, она компенсирует до 5% суточного объема двигательной активности детей и рассматривается как важный элемент двигательного режима.

Ежедневное выполнение комплекса **утренней** зарядки – это тот минимум двигательной активности, который должен стать элементом личной физической культуры каждого ребенка.

Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и **воспитания детей**. У систематически занимающихся **утренней гимнастикой** пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность. Необходимость тотчас после пробуждения встать с постели и приступить к выполнению упражнений, требует определенного волевого усилия, вырабатывает настойчивость, дисциплинирует детей.

Таким образом, перед **утренней гимнастикой** стоят следующие задачи: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма,

стимулировать работу **внутренних** органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

Помимо традиционной формы **проведения утренней гимнастики в виде** общеразвивающих упражнений на современном этапе разрабатываются **вариативные подходы**.

В **летний период** возможно их использовать.

Утренняя гимнастика проводится в виде игры, включает различные элементы ритмической, корригирующей **гимнастики**, танцевальные движения, полосы препятствий и т. д.

Все это делается для того, чтобы внести разнообразие в процесс **проведения утренней гимнастики**, формировать у детей интерес к этому важному элементу режима дня.

Для придания эмоциональной окраски и с целью привитие интереса к физической культуре используются различные формы **проведения утренней гимнастики**: сюжетная, образно – игровая, с использованием

элементов ритмической **гимнастики** и танцевальных движений, подвижных игр с разными уровнями подвижности, в форме круговой разминки, оздоровительно – беговая.