**Педагогический совет 26.03.2024г**

**Доклад на тему: «Здоровье в порядке — спасибо зарядке». Физическое воспитание дошкольников**

**Подготовила воспитатель МБДОУ № 385 старшей группы «Ягодки».**

**Шамсутдинова Эльвира Ахмадулловна.**

Слайд 1. Утренняя гигиеническая гимнастика – **зарядка** - одна из наиболее распространенных форм применения физкультуры. **Зарядка** состоит из комплекса **физических** упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру

Слайд 2. Утренняя гимнастика – это комплекс упражнений, который настраивает, **заряжает** весь организм человека положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день в целом. Она тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности *(кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.)*. **Зарядка** обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию. Поэтому после утренней гимнастики **дошкольники более уравновешены**, лица их довольны и радостны.

СЛАЙД 3. Цель: формирование и совершенствование двигательных навыков при помощи утренней гимнастики, сохранение и укрепление **здоровья ребенка**, изучение и внедрение инновационных приёмов и подходов в проведении утренней гимнастики в ДОУ.

Утренняя гимнастика является неотъемлемым организующим моментом в режиме дня, приучает детей к определенной дисциплине, **порядку**

СЛАЙД 4. Задачи утренней гимнастики:

1. Обогащение двигательного опыта

2. Формирование различных групп мышц

3. Укрепление двигательного и мышечного аппарата

4. Развитие творческих двигательных способностей

СЛАЙД 5. Для выполнения основных задач утренней гимнастики необходимо учитывать принципы построения утренней гимнастики.

1. Системность *(регулярность)*. **Оздоровительный** эффект достигается с помощью систематического выполнения.

2. Умеренность. Все упражнения желательно выполнять в умеренном темпе во избежание переутомления ребенка.

3. Доступность. Упражнения должны быть простыми и знакомыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения.

4. Постепенность. От простого упражнения к сложному. Нагрузка увеличивается и снижается так же постепенно, чтобы привести организм в относительно спокойное состояние.

5. Разнообразность. Поиск новых форм двигательной активности; поддерживать интерес ребенка с использованием разнообразных упражнений и вариативности их выполнения.

Существует множество форм проведения утренней гимнастики. Условно их делят на традиционные формы:

1. Традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений;

2. **Оздоровительный бег**(проводится на участке в течение 3-5 минут с постепенным увеличением расстояния, интенсивности, времени

3. Игрового характера *(из 3-4 подвижных игр)*;

4. С использованием полосы препятствий (можно создавать различные полосы препятствия с использованием разнообразных модулей);

СЛАЙД 7. Для проведения утренней гимнастики используются нетрадиционные формы **физкультурно-оздоровительной работы**(комплексы танцевально-ритмических движений с использованием музыкального центра с вводной, основной и заключительной частью **зарядки**). Утренняя гимнастика в форме танцевальных упражнений облегчает процесс запоминания и освоения движений, повышает эмоциональный фон, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

1. Сюжетная гимнастика: *«На арене цирка»*, *«Мы туристы»*, *«В лесу»*.

2. Игровой стретчинг – это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

3. Фитбол-гимнастика уникальна по своему воздействию на организм занимающихся. Упражнения на мячах обладают **оздоровительным эффектом**, который подтвержден опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров. За счет механической вибрации и амортизационной функции мяча при выполнении упражнений улучшаются обмен веществ, кровообращение и микро-динамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах.

4. Степ-aэробикa - ритмичные движения вверх и вниз по cпециaльной cтеп-плaтформе. В зaвиcимоcти от уровня cложноcти ее выcотa меняетcя. Онa рaзвивaет подвижноcть в cуcтaвaх, формирует cвод cтопы, тренирует рaвновеcие и позволяет cжигaть большое количеcтво кaлорий.

5. Гимнастика с элементами дыхательной, пальчиковой гимнастики и с упражнениями для профилактики нарушения осанки.

6. Гимнастика с использованием элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов;

7. Гимнастика, с использованием базовых элементов аэробики.

8. С использованием простейших тренажеров: детский эспандер, гимнастический ролик и т. д.).

При подборе использования комплексов **зарядки**, придерживаться основных требований:

 СЛАЙД 8. В зависимости от возраста ребенка и состояния его **здоровья** продолжительность утренней **зарядки составляет**:

2-4 лет – до 6минут; 4-5 лет - 8 минут; 5-6 лет - 10 минут; 6-7 лет - 12 минут.

Также увеличивается количество упражнений в зависимости от возраста ребенка: от 4-5 упражнений для младшего возраста и 6-8 упражнений для старшего **дошкольного возраста**. СЛАЙД 9. Утреннюю гимнастику можно разделить, условно, на 3 части:

Вводная часть: решает психологическую задачу: организовать, активизировать внимание детей, вызвать интерес, создать бодрое настроение.

Вводная часть подготавливает организм к выполнению более сложных упражнений и начинается с различных видов ходьбы (на носочках, пятках, боком, с высоким подниманием колен, строевые упражнения) и бега с последующей ходьбой. Это небольшая разминка.

Основная часть: в ней формируются двигательные навыки, развиваются **физические качества**. Общеразвивающие упражнения выполняются с предметами и без предметов, с нестандартным оборудованием (сделанное своими руками: ленты, мешочки, тканевые мячи, пластиковые бутылки, и т. д.).

СЛАЙД 10. Заключительная часть: ее назначение снизить **физическую нагрузку**, спокойное состояние ребенка. В заключительной части проводится ходьба в умеренном темпе и игры малой подвижности для восстановления дыхания, включаются элементы **здоровье** сберегающих технологий, способствующие полноценному **физическому развитию**.