***Зорина Светлана Николаевна***

*инструктор по физической культуре*

*г. Глазов*

*E-mаil:* [zorin HYPERLINK "mailto:zorina.swetlana.nik@yandex.ru"а. HYPERLINK "mailto:zorina.swetlana.nik@yandex.ru"swetl HYPERLINK "mailto:zorina.swetlana.nik@yandex.ru"а HYPERLINK "mailto:zorina.swetlana.nik@yandex.ru"n HYPERLINK "mailto:zorina.swetlana.nik@yandex.ru"а. HYPERLINK "mailto:zorina.swetlana.nik@yandex.ru"nik HYPERLINK "mailto:zorina.swetlana.nik@yandex.ru"@ HYPERLINK "mailto:zorina.swetlana.nik@yandex.ru"y HYPERLINK "mailto:zorina.swetlana.nik@yandex.ru"а HYPERLINK "mailto:zorina.swetlana.nik@yandex.ru"ndex HYPERLINK "mailto:zorina.swetlana.nik@yandex.ru". HYPERLINK "mailto:zorina.swetlana.nik@yandex.ru"ru](mailto:zorina.swetlana.nik@yandex.ru)

**Утренняя гимнастика как форма совершенствования навыков ОРУ у старших дошкольников**

**Аннотация.** В статье рассматривается утренняя гимнастика как форма совершенствования навыков общеразвивающих упражнений (ОРУ) у старших дошкольников. Автор раскрывает задачи физического воспитания и развития детей, роль утренней гимнастики в решения этих задач, связь утренней гимнастики с ОРУ, а также делится своим опытом проведения педагогической диагностики с целью выявления уровня сформированности навыков ОРУ у старших дошкольников.

**Ключевые слова**: утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения, старшие дошкольники, педагогическая диагностика, формирование навыка.

Одним из важнейших факторов, оказывающих огромное влияние на здоровье детей, является физическое воспитание.

В приобщении подрастающего поколения к здоровому образу жизни большое значение имеет овладение детьми 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 гимнастике. Она, хотя и непродолжительна по времени, однако оказывает огромное оздоровительное влияние.

По данным врачей - гигиенистов, утреннюю гимнастику можно назвать вводной, поскольку она «будит» организм и настраивает его на дальнейшую работу. Кроме того, утренняя гимнастика ежедневно компенсирует до 5% суточного объёма двигательной активности детей.

Содержание гимнастики составляют упражнения для разнообразных групп мышц. Их систематическое повторение укрепляет двигательный аппарат ребёнка, формирует двигательные умения и навыки. Эти упражнения ещё можно назвать как общеразвивающие (ОРУ), общеукрепляющие.

Общеразвивающие упражнения совершенствуют деятельность двигательного анализатора, активизируют обмен веществ, тренируют сердечно - сосудистую систему и дыхательный аппарат. В результате повышается общая работоспособность всего организма.

Огромен и обучающий эффект общеразвивающих упражнений. Ежедневное их выполнение, формирует у детей умение согласовывать движения разных частей тела, выполнять их с большей амплитудой, а также держать устойчивое положение тела на разных опорах и фиксировать движение в соответствии с каким-нибудь сигналом. ОРУ развивают ориентировку в пространстве, умение выполнять движения в нужном направлении, в соответствующем ритме и темпе. Движения становятся более совершенными, когда они выполняются в сопровождении музыки. Музыка воздействует на эмоции детей, создает у них определённое настроение.

Так как общеразвивающие упражнения являются основой утренней гимнастики, связь их между собой неоспорима.

В детском саду утренняя гимнастика по режиму дня проводится до завтрака, её продолжительность, характер, содержание и дозировка упражнений различны для детей разных возрастных групп.

В младшем дошкольном возрасте четкому и правильному выполнению ОРУ во время гимнастики не уделяется особое внимание. Главное в этом возрасте создать бодрое, весёлое настроение, пробудить интерес детей к зарядке.

В старшем же дошкольном возрасте общеразвивающие упражнения значительно усложняются. Их становится больше, сочетание между собой постоянно меняется, количество повторений возрастает. Усложнение заключается не только в разнообразии ОРУ, но и в требовании к точности их выполнения, осознанному восприятию наиболее существенных элементов движения. Возрастает роль слова: больше используются распоряжения, команды, меньше показ. Важна также оценка действий ребёнка воспитателем. Она должна быть краткой, конкретной, с указанием некоторых ошибок по ходу выполнения упражнения или сразу после его окончания. Не следует давать отрицательных оценок общего характера. Ну и, конечно, не надо забывать про мотивацию детей. В старшем возрасте, она не менее важна для выработки у детей определённых физических умений и навыков.

Эффективность работы педагога по совершенствованию навыков ОРУ будет видна в том случае, когда все эти требования помогут детям овладеть знаниями ОРУ и умениями выполнять их правильно, точно, с наибольшей амплитудой, замечать свои ошибки и ошибки других детей.

С целью выявления уровня сформированности навыков выполнения общих развивающих упражнений (ОРУ) у детей старшего дошкольного возраста нами была проведена педагогическая диагностика в старших группах детского сада. В исследовании принимали участие 40 человек, из них 19 мальчиков и 21 девочек от 5 до 5,5 лет. Первая группа детей - экспериментальная (9 мальчиков и 11 девочек). Вторая группа – контрольная (10 мальчиков и 10 девочек).

В ходе исследования была изучена научная психолого-педагогическая литература, проанализированы программы, перспективное и календарное планирование ДОУ, изучены развивающая предметно-пространственная среда групп, разработана методика диагностики уровня сформированности навыков выполнения общих развивающих упражнений (ОРУ) у детей старшего дошкольного возраста.

Суть данной методики заключалась в том, что на протяжении трёх недель, в процессе выполнения специально подобранного комплекса общеразвивающих упражнений, во время утренней гимнастики, педагог наблюдает и оценивает навыки выполнения движений каждого ребёнка по пятибалльной системе, по 10 разработанным критериям сформированности навыков ОРУ.

Применялись такие методы как анализ и обобщение, наблюдение, упражнение, педагогическая диагностика и эксперимент.

Были выделены следующие критерии развития навыков ОРУ:

- ежедневное участие детей в утренней гимнастике;

- правильная последовательность выполнения упражнений внутри основной части комплекса ОРУ;

- точное, правильное понимание и воспроизведение исходных положений каждого упражнения;

- технически правильное воспроизведение движений каждого, отдельно взятого упражнения;

- умение ориентироваться в пространстве в ходе выполнения движений;

- чёткое соблюдение структуры отдельно взятого упражнения;

- умение выполнять упражнения с предметом;

- степень самостоятельности выполнения упражнений и контроль над правильным их исполнением.

При анализе полученных результатов, набранные каждым ребёнком баллы складывались, и вычислялось среднее арифметическое, тем самым определялся уровень сформированности навыков ОРУ каждого ребёнка и группы в целом.

Результаты диагностики показали, что в экспериментальной и контрольной группах, детей с высоким уровнем сформированности навыков ОРУ одинаковое количество. И в той и другой группе преобладает количество детей со средним уровнем. При этом в обеих группах есть дети, с низким уровнем сформированности навыков ОРУ. Это те дети, которые не систематически посещали детский сад и не были достаточно с мотивированы на продуктивную работу. Эти причины указывают педагогу на необходимость правильно спланировать свою дальнейшую деятельность по совершенствованию навыков ОРУ среди детей старшего дошкольного возраста во время проведения утренней гимнастики, а также в основной части физкультурного занятия.

Из выше изложенного видно, что утренняя гимнастика и ОРУ тесно взаимодействуют между собой, идут рядом друг с другом.

Следовательно, можно сделать вывод, что при систематическом проведении утренней гимнастики, создании интересной мотивации и благоприятной обстановки, методически верном построении её содержания, включении упражнений развивающего характера, учете возрастных и индивидуальных особенностей, у детей формируется умение правильно соблюдать последовательность выполнения комплекса ОРУ в целом. А также точно воспроизводить и понимать исходное положение отдельно взятого упражнения, четко соблюдать структуру каждого упражнения, по назначению использовать предмет. Чтобы выработать правильный, прочный навык, необходимо многократно повторять движение. Только в этом случае уровень сформированности навыков ОРУ у старших дошкольников значительно повысится, и занимающиеся приобретут необходимый уровень развития физических качеств и двигательную подготовку.

**Список литературы:**

* Буцинская, П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду / П.П. Буцинская. - М: Издательский центр «Академия», 1990. - 136с.
* Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И. Осокина. - М: Издательский центр «Академия», 1986. - 140с.
* Прохорова, Г.А. Утренняя гимнастика для детей 2 -7 лет: практическое пособие / Г.А. Прохорова. – М.: АЙРИС ПРЕСС, 2010. – 80 с.
* Международный образовательный портал <http://www.maam.ru/>