**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад п. Пробуждение»**

**Энгельсского муниципального района Саратовской области**

**Консультация для воспитателей на тему:«Как проводить утреннюю гимнастику»**

Старший воспитатель Ковалева Екатерина Владимировна

Зарядка- это режимный момент, включается в организованную воспитателем деятельность, она направлена на всестороннее развитие детей. Включает в себя движение, ритмы, музыку, игры, эстетику окружения, пособия, общение.

Утренняя зарядка во всех возрастных группах должна длиться не менее 10 минут ([таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21](https://1metodist.ru/#/document/99/573500115/XA00M822MU/)). Продолжительность гимнастики не регламентирована, но лучше не планировать гимнастику дольше 15 минут.
Одежда для зарядки должна быть из натуральных материалов. Воспитателю также следует проводить занятие в спортивной форме и обуви.

Дети старшего возраста в помещении занимаются в облегченной спортивной форме: они надевают футболки, шорты или легкие штаны, чешки или носочки с прорезиненной подошвой. В легкой форме воспитанники занимаются и в теплую погоду, чтобы дети закалялись.

 Во время зарядки не нужно придерживаться строгих правил и дисциплины, дети должны чувствовать себя свободно. Главная цель утренней гимнастики –создать у воспитанников хорошее настроение и заряд энергией на весь день. Если кто-то из воспитанников не хочет заниматься, не надо заставлять ребенка, нужно понять причину такого поведения и постараться найти индивидуальный подход к нему. Используйте разные формы проведения зарядки. Используйте комплекты настенных печатных схем с упражнениями для разных возрастных групп, а также в качестве напоминания порядка движений упражнения.

Музыкальное сопровождение используйте в старших и подготовительных группах,когда для детей комплекс упражнений знаком.Под музыку следует проводить основные несложные движения: ходьбу, бег, подскоки.
Для того, чтобы зарядка была эффективной- ее воспитателем нужно обязательно заранее ее планировать. Прописывать последовательность упражнений, атрибуты,учитывать возрастные особенности и индивидуальность воспитанников.

**Список использованных источников.**

1.Федеральнаяобразовательная программа дошкольного образования (ФОП ДО), утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. N 1028.

2. Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста» С-Пб изд.«Акцидент» 1999 г.

3. В.В Гаврилова «Занимательная физкультура для детей 4-7 лет.» Издательство «Учитель,Волгоград:Учитель,2009 год.

4. М.Д. Маханева «С физкультурой дружить –здоровым быть!».Издательство «ТЦ Сфера»2009 год.

5.А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» Москва, «Просвещение» 1978 г.