**Организация и методика проведения утренней гигиенической гимнастики для разновозрастных детей**

**в условиях детского оздоровительного лагеря**

**Утренняя гимнастика (зарядка)** – это комплекс физических упражнений, выполняемых после сна.

Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) – одна из основных форм работы по физическому воспитанию детей в летнем оздоровительном лагере.

Зарядку проводят ежедневно, спустя 5 мин. после общего подъема, в течение 15 мин. для детей 13-15 лет и 12 мин. для детей 7-9 лет. В хорошую погоду зарядку проводят на специально оборудованной открытой площадке или лагерном стадионе одновременно со всеми отрядами, однако отряды младших школьников выстраиваются отдельно. В ненастную погоду зарядку проводят по отрядам в хорошо проветренных помещениях (в том числе и спальнях), на верандах, крытых игровых и танцевальных площадках.

Ответственные за проведение зарядки: инструктор по спорту и вожатые.

Форму одежды на зарядке (в зависимости от погоды) устанавливают специальной инструкцией, составленной педагогом по физическому воспитанию и врачом, и утвержденной начальником оздоровительного лагеря.

При теплой, безветренной погоде дети выходят на зарядку в шортах и футболке. В прохладную погоду все дети надевают трикотажные тренировочные костюмы. Важно проследить за тем, чтобы обувь на зарядке в любую погоду на детях была закрытая (спортивные сандалии, кеды, кроссовки). Обувь обувается на х/б носки.

Физическая нагрузка во время зарядки возрастает постепенно: достигнув наивысшей величины во время прыжков и бега, она снижается к концу утренней гимнастики Не менее важно эмоционально проводить упражнения, используя различные приемы, музыкальное сопровождение. Для проведения зарядки желательно «проводящему» иметь микрофон. Однако физические упражнения и музыка не должны чрезмерно активировать детей, потому что это может привести к усталости и снижению аппетита.

Руководитель зарядки должен находиться посередине общего строя, на расстоянии 10-15 метров от первой шеренги. Для того, чтобы видеть всех ребят, лучше встать на какое - либо возвышение (например, на трибуну), позволяющие руководителю показывать и самому выполнять упражнения.

Вожатые и воспитатели встают впереди своих отрядов лицом к строю. Они выполняют упражнения (зеркально) вместе со всеми и одновременно следят за дисциплиной строя и правильностью выполнения упражнений детьми, при необходимости делая короткие замечания.

На зарядке должен обязательно присутствовать врач (или медсестра).

В комплекс упражнений включают обычные 8-12 упражнений, воздействующих на основные группы мышц (упражнения для рук, ног или туловища), а также комбинированные упражнения. Основной методический принцип при составлении такого комплекса - правильная, посильная для детей нагрузка. Она должна постепенно повышаться к середине комплекса, а затем несколько снижаться в ходе выполнения последних двух - трех упражнений. Упражнения следует выполнять, не задерживая дыхания, четко, энергично, сохраняя правильную осанку.

Каждое упражнение комплекса выполняется по 6-10 раз.

Зарядка выполняется по принципу «сверху - вниз»

**Приемы проведения утренней зарядки**

**Тематические зарядки** – зарядка, которая имеет тематику, подборку музыкального материала по выбранной теме («новогодняя», «футбольная», «звезды кино», «мультфильмы Дисней» и тд).

**Зарядка по принципу «Передай эстафету»** - зарядка, на которой от отряда к отряду передается исполнение упражнений.

**Логоритмика –** это вид упражнений, который выполняется со стихами или присказки. Идеальный вариант для малышей. Под слова стихотворения выполняется движение.

**Флешмоб на зарядке** – когда дети отряда или отрядов приходят в одном стиле или в одной тематике. Тематика будет отражаться в форме, одежде, атрибутах.

Комплексы утренней гимнастики  в детских лагерях можно придумывать самые разнообразные. Главное, чтобы они были подобраны с учетом физиологических особенностей, группы здоровья, а также были интересны ребятам и прививали им любовь к спорту.

**Основные правила выполнения зарядки:**

1. Движения вожатым / инструктором показываются детям по принципу «зеркальности»
2. Движение зарядки начинать ВАМ с левой пуки / ноги, детям с правой!
3. Не забывать о правильном дыхании. Дышать свободно, через нос (при разведении, подъеме, разгибании рук делать вдох, при наклонах и приседаниях – выдох).

**Типичные ситуации и способы их решения:**

1. Очень часто дети неохотно выполняют упражнения, при этом задают стандартный вопрос: «Зачем вообще нужна зарядка в детском лагере?». Вожатый должен объяснить, что помогает организму проснуться, размять мышцы, и получить заряд бодрости на целый день. Для этого зарядку надо проводить бодро, позитивно и с музыкальным сопровождением.

2. При нежелании идти на зарядку, дети утром начинают необоснованно жаловаться на состояние здоровья (болит голова, болит рука и т.п.). При жалобе ребенка на самочувствие или состояние здоровья, следует обратиться к врачу, который может определить, можно ли ребенку выполнять упражнения или необходимо лечение. Ни в коем случае нельзя игнорировать жалобы на здоровье и принимать решение о выполнении зарядки самостоятельно, без помощи мед. работника.

*варианты построения детей, вожатых и инструкторов по площадке*



**Комплекс зарядки:**

1. ходьба на месте (1 мин);
2. лёгкий бег на месте (1 мин);
3. упражнения на потягивание ( 1мин.):

- руки развести в разные стороны, вытянуться;

- вытянуть руки наверх, ладони развернуть в потолок, вытянуться;

- соединить руки за спиной, выгнуться и вытянуться.

1. упражнения для рук (плечо, локти) (2 минуты):

- махи руками в стороны;

- «сквозные» махи руками верх – вниз;

- движения плечами: по очереди вверх – вниз.

1. упражнения для корпуса (1 минута):

- наклоны корпуса в стороны, вперед – назад;

- круговые движения бедрами.

1. упражнения для ног (2 мин.):

- приседания,

- выпады,

- поднятия колен до груди.

1. комбинированные упражнения (1 мин.):

- упражнение «мельница»,

- упражнение

1. прыжки (1 мин.):

- на правой ноге, на левой ноге,

- прыжки ногами врось – вместе,

- прыжки с места в длину.

1. ходьба на месте (1 мин) в сочетании с упражнениями на дыхание