**Утренняя гимнастика** - это комплекс упражнений, которые настраивают, заряжают детей положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день.

**Утренняя гимнастика**:

• способствует проявлению определенных волевых усилий;

• оздоравливает организм в целом: углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ;

• постепенно вовлекает весь организм в деятельное состояние подготавливает его к нагрузкам предстоящего дня.

**Утренняя гимнастика**:

• способствует проявлению определенных волевых усилий;

• оздоравливает организм в целом: углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ;

• постепенно вовлекает весь организм в деятельное состояние подготавливает его к нагрузкам предстоящего дня. Количество упражнений

Состоит из 5-8 упражнений, которые повторяются 5-6 раз

Комплекс **утренней гимнастики** повторяют в течение одной – двух недель, в зависимости от сложности его содержания

Упражнения должны быть хорошо знакомы детям.

Упражнения должны быть хорошо знакомы детям.

С возрастом нужно постепенно включать упражнения на развитие ловкости, координации, ориентировки в пространстве

Пособия и предметы (флажки, платочки, кегли, кубики, обручи, мячи погремушки палки, султанчики) должны быть хорошо знакомы детям и требовать особой организации

Варианты проведения **утренней гимнастики**:

I. Традиционный комплекс **утренней гимнастики**.

Выполняется в следующей последовательности:

Непродолжительная ходьба разного вида, постепенно переходящая на бег

Непрерывный бег в умеренном темпе *(1-3 мин)*Разные построения

Упражнения общеразвивающего воздействия (5-8 упражнений

Бег *(10-30 сек)*

Подскоки на месте

Непродолжительная ходьба с дыхательными упражнениями и элементами здоровьесберегающих технологий *(пальчиковая****гимнастика****, упражнения для глаз)*

Общеразвивающие упражнения *(ОРУ)*

Последовательность ору должна соответствовать принципу постепенности- каждое предыдущее упражнение должно облегчить выполнение последующих, чередовать нагрузку на различные мышечные группы, постепенно включая в работу разные части тела («сверху- вниз)

1 для мышц плечевого пояса и рук; *(первое и последнее упражнение на осанку)*

2) для туловища *(наклоны и повороты)*;

3) для ног и живота *(из и. п – сидя, стоя, лежа)*;

4) для мышц плечевого пояса и рук.

Общеразвивающие упражнения *(ОРУ)*

Последовательность ору должна соответствовать принципу постепенности- каждое предыдущее упражнение должно облегчить выполнение последующих, чередовать нагрузку на различные мышечные группы, постепенно включая в работу разные части тела («сверху- вниз)

1 для мышц плечевого пояса и рук; *(первое и последнее упражнение на осанку)*

2) для туловища *(наклоны и повороты)*;

3) для ног и живота *(из и. п – сидя, стоя, лежа)*;

4) для мышц плечевого пояса и рук.

Чередуются различные исходные положения (стоя, сидя, лежа на спине и животе, так как статическая поза отрицательно сказывается на осанке в целом и на формировании свода стопы ребенка.

Формы организации детей при проведении ОРУ

1 В разомкнутом строю

2 В кругу

3 В колонне, шеренге

4 Группами

5 Парами

6 В свободном построении

II **Утренняя гимнастика игрового характера**:

В виде подвижных игр:

Включаются 2-4 подвижных игр разной степени интенсивности и разными видами основных движений

III В виде комплекса, связанного единым сюжетом, упражнениями имитационного характера сопровождая музыкой и стихами

IV **Утренняя гимнастика** с использованием полосы препятствий;

Включает разные виды движений с увеличением числа повторов и темпа движений

Полоса препятствий:

1-Пройти по кирпичикам, перешагивая и перепрыгивая через них

2-Вбежать на наклонный мостик и спрыгнуть через него

3Подлезть под дуги разных размеров

4- Прокатить цилиндр

5- подпрыгнуть на батуте

Делая **утреннюю гимнастику ежедневно**, вы обеспечите малышу прилив бодрости, сил.

"И хорошее настроение не покинет больше Вас!"

Старший воспитатель : Демонова С.А.