*Содержание и план построения утренней гимнастики.*

Упражнения в утренней гимнастике располагаются в опреде­ленном порядке, так, чтобы они поочередно оказывали воздей­ствие на самые разнообразные группы мышц. Как правило, гим­настика начинается с непродолжительной ходьбы и легкого бега, после чего дети строятся для выполнения общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения подбираются для комплекса в следующем порядке: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, затем упражнения, развивающие преимущественно мы­шечные группы туловища и ног (наклоны, повороты, приседа­ния, взмахи ногами вперед, назад, в стороны и т. п.). Эти упраж­нения в начале утренней гимнастики проводятся главным обра­зом стоя. Упражнения из других исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях) даются детям после упражнений стоя.

После общеразвивающих упражнений проводится легкий спо­койный бег или подскоки на месте. Они могут быть заменены несложной, хорошо известной детям подвижной игрой. *Заканчи­вается утренняя гимнастика непродолжительной ходьбой.* Во вре­мя нее могут быть исполнены песни маршевого характера. На утренней гимнастике следует достичь большой двигательной активности детей.

Сочетание физических упражнений, подобранных в опреде­ленном порядке, составляет так называемый комплекс. Один и тот же комплекс повторяется в течение 2 недель. Если отдельные, упражнения комплекса не приводят к желае­мым результатам, оказываются слишком просты, неинтересны или наскучивают детям, *они могут по усмотрению воспитателя заме­няться другими однотипными или усложняться за счет введения новых исходных положений*. Изменение темпа и увеличение количества повторений упражнений внутри комплекса также до­пустимо.

Включение упражнений для формирования осанки детей и укрепления стопы обязательно.

Гигиеническое и закаливающее воздействие утренней гимна­стики особенно усиливается, если непосредственно после физи­ческих упражнений дети тщательно умываются прохладной во­дой.

Утренней гимнастикой занимаются все дети дошкольных групп, кроме освобожденных врачом по уважительным причинам.

Продолжительность, характер, содержание утренней гимна­стики, дозировка упражнений различны для детей разных воз­растных групп.

*Условия проведения утренней гимнастики.*

Утренняя гимна­стика может проводиться на воздухе или в хорошо проветривае­мом помещении.

План-конспект утренней гимнастики смешанного типа

Для средней группы

Физкультурный инвентарь, пособия: мячи, музыкальное сопровождение

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  Мин. | Содержание | Доз. | Организационно- методические указания |
| 1 часть  2 минут | Построение в колонну. Приветствие.  Обычная ходьба.  Ходьба на ноках, прямые руки в стороны – вверх,  на пятках, руки за спину в замок. Ходьба с высоким подниманием колен «достань коленом до ладони».  Бег с остановкой на сигнал.  Ходьба в спокойном темпе.  Перестроение в круг из шеренги.  Передача мячей с двух сторон из рук в руки | 20 – 30 сек | -Дети, на зарядку становись! в колонну по одному друг за другом по росту, построились. (помочь найти своё место в строю). Молодцы!  -Внимание, под музыку, по кругу шагом марш.  Следить за выпрямлением рук. «дотянемся до потолка».  Не наклоняться, спина ровная.  - колени поднимаем, к ладошкам тянем, как лошадки идём.  - приготовились к бегу. Если музыка замолчит, все останавливаемся, музыка играет – бежим. Внимание, бегом! Бежим легко, на носочках.  Шагаем на месте, за направляющим. Стой. Повернулись на лево, взялись за руки. Строим круг. Напоминаю: первый, т.есть направляющий и последний (замыкающий) подходят ко мне и ведут детей. В круг стано - вись.  Ведущий и замыкающий, берите из корзины мячи и передавайте детям. |
| 2 часть  6 мин | Комплекс ОРУ   1. «Мяч вперед». И.п.: о.с., хват мяча с боков; мяч вперёд, выполнить повороты мяча – одна рука сверху, другая снизу. 2. «Положи мяч подальше». И.п. сидя, ноги широко расставлены; наклониться, положить мяч дальше, выпрямиться, руки на пояс; тоже, взять мяч. 3. Приседание.И. п.: о. с, положение рук дети придумывают сами. 4. Подними мяч повыше. И.п. лёжа на животе, мяч у груди. Приподняться, поднять мяч повыше 5. «мяч вверх». И.п. о.с.; поднять мяч вверх, и.п. 6. Прыжки на месте, мяч перед грудью   Перестроение в колонну по одному,  Бег быстрый с мячом в руках | 4раза по 4поворота  6 раз  6 раз  5 раз  6 раз    40 раз  25 сек | Не опускать руки  Ноги в коленях не сгибать, носки смотрят вверх  Проверить о.с., пятки от пола отрывать, спеину держать ровно  Отрывать локти от пола  Прыгать легко, высоко  На право! Друг за другом по кругу, бегом марш! |
| 3 закл | Восстановление дыхания.  Убрать мячи.  Ходьба. |  | Проходим по кругу, убираем мяч в сетку. |