*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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ЧастиМин. | Содержание | Доз. | Организационно- методические указания |
| 1 часть2 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 ОРУ1. «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 4поворота6 раз6 раз5 раз6 раз 40 раз25 сек | Не опускать рукиНоги в коленях не сгибать, носки смотрят вверхПроверить о.с., пятки от пола отрывать, спеину держать ровноОтрывать локти от полаПрыгать легко, высокоНа право! Друг за другом по кругу, бегом марш! |
| 3 закл | Восстановление дыхания. Убрать мячи.Ходьба.  |  | Проходим по кругу, убираем мяч в сетку. |