**ТЕМП ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ И ВЫПОЛНЕНИЯ КАЖДОГО УПРАЖНЕНИЯ**

***Учитывая физиологические особенности дошкольников, темп выполнения упражнений должен замедляться постепенно****.* Например, после бега вначале делается быстрая ходьба с постепенным замедлением, а после прыжков предлагается ходьба на месте. Нагрузка увеличивается и снижается постепенно, чтобы привести организм в относительно спокойное состояние. Поэтому выполнение дыхательных упражнений после утренней гимнастики нежелательно, так как вновь начинает увеличиваться нагрузка, снова включается в работу сердечная мышца.

Несмотря на то что утренняя гимнастика чрезвычайно полезна, существуют и **противопоказания** – как к определенным исходным положениям, так и к подбору упражнений для детей дошкольного возраста.

1.Движения для укрепления мелких мышц (кисть руки, пальцы) включаются в упражнения, охватывающие крупные мышечные группы, а не даются отдельно. Например, сгибание кисти руки в кулак сочетается с подъемом рук в стороны, вверх.

2.Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы не создавать чрезмерной нагрузки и не вызывать у детей утомления. Не используются односторонние, однообразные движения. Все тело или его отдельные части не должны длительное время оставаться в одном положении (например, не рекомендуется долго держать руки вытянутыми вперед). При таких статических нагрузках нарушается приток крови к мышцам и костям, возникает мышечное утомление.

3.Не рекомендуется выполнять силовые упражнения, например сгибание рук в упоре у стула (стола), т.к. при этом работают все мышцы тела и дается слишком большая нагрузка на мышцы плечевого пояса, дыхательную и сердечно - сосудистую систему ребенка, что, безусловно, вредно.

4.Малышам с трудом удается расчленять движения на отдельные звенья, они воспринимают упражнения в целом. Поэтому гимнастика дошкольников строится главным образом на движениях, правильное выполнение которых зависит от активной работы крупных мышечных групп (подскоки, прыжки, приседания, наклоны и т.д.).

**Противопоказания для проведения утренней гимнастики**: расстройство деятельности сердечно – сосудистой системы, расстройство работы двигательного аппарата и значительная общая слабость ребенка, когда его движения приходится ограничивать.