

Утренняя гимнастика в дошкольных учреждениях проводится ежедневно перед завтраком. Она направлена главным образом на решение оздоровительных задач. Способствуя укреплению костно-мышечного аппарата, развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, она в то же время создаёт бодрое, жизнерадостное настроение, воспитывает привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями.

В процессе утренней гимнастики решаются задачи физического, умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Начинается утренняя гимнастика со строевых упражнений. Затем следуют разные виды ходьбы в чередовании с бегом, которые усиливают дыхание, кровообращение. Затем дети перестраиваются для выполнения общеразвивающих упражнений. Заканчивается утренняя гимнастика ходьбой с различным положением рук.

Общеразвивающие упражнения подбираются таким образом, чтобы одновременно оказывать влияние на крупные и мелкие мышцы. Они могут выполняться без предметов или с предметами, из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа.

При составлении комплексов упражнений учитывается состояние здоровья детей, уровень их физического развития, время года, место проведения. Один комплекс дети выполняют две недели. Чтобы повысить физическую нагрузку и поддержать у детей интерес к утренней гимнастике, через несколько дней допускаются усложнения упражнений, изменение темпа их выполнения, увеличение количества повторений, замена образов, которым дети подражают.

На год для каждой возрастной группы составляется 10---12 комплексов, в течение года они повторяются.

В первой младшей группе длительность утренней гимнастики составляет 4---5 мин; во второй младшей---5—6 мин; в средней—6--8 мин; в старшей---8—10 мин; в подготовительной---10---12 мин.

Музыкальное сопровождение на утренней гимнастике помогает детям одновременно начинать и своевременно заканчивать упражнения, вызывает положительные эмоции и создаёт бодрое настроение. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с её характером, выполнять упражнения чётко, выразительно, плавно.