Комплекс общеразвивающих упражнений, дополненный дозированной ходьбой, бегом , упражнениями для профилактики плоскостопия, нарушения осанки - это и есть хорошо всем знакомая утренняя гимнастика.

 Основная задача утренней гимнастики — перевести ребенка в бодрое состояние, активизировать и содействовать переходу к более интенсивной деятельности.

 Утреннюю гимнастику полезно проводить на свежем воздухе. Если она проводится в помещении, то во время выполнения движений необходимо обеспечить доступ свежего воздуха – это способствует лучшему снабжению организма кислородом.

 Утренняя гимнастика включается в режим с первой младшей группы и проводится ежедневно, до завтрака.

 Виды утренней гимнастики:

* традиционные комплексы утренней гимнастики
* утренняя гимнастика игрового характера
* утренняя гимнастика с использованием полосы препятствий
* утренняя гимнастика с включением оздоровительных пробежек
* утренняя гимнастика с использованием простейших тренажёров.

 Содержание традиционного комплекса утренней гимнастики составляют:

* Строевые упражнения (построение, перестроение, повороты, размыкания и смыкания).
* Непродолжительная ходьба разного вида в чередовании с бегом в умеренном темпе.
* Разные построения для выполнения общеразвивающих упражнений.

 Общеразвивающие упражнения для утренней гимнастики подбираются в следующей последовательности: сначала даются упражнения для мышц плечевого пояса и рук, после этого целесообразны упражнения, укрепляющие мышцы туловища и ног.

 В конце гимнастики, после интенсивного бега или прыжков в сочетании с ходьбой, могут выполняться упражнения для плечевого пояса и рук, которые помогают успокоить организм (снимают нагрузки и регулируют дыхание). Упражнения для крупных мышц сочетают с движениями для мышц шеи, кистей, пальцев рук и стопы (особенно в старшем возрасте). Например, при поднимании рук вверх рекомендуется одновременно сжимать и разжимать пальцы.

 Количество и дозировка ОРУ увеличиваются с возрастом детей.

* Прыжки или интенсивный бег.
* Непродолжительная спокойная ходьба с дыхательными упражнениями для снижения общего возбуждения организма.

 Комплекс утренней гимнастики дети выполняют две недели. Содержание утренней гимнастики составляют упражнения, рекомендованные программой для данной возрастной группы. Комплексы для утренней гимнастики составляют из упражнений, освоенных детьми на физкультурных занятиях: знакомые упражнения выполняются более правильно и это повышает эффективность их влияния на детский организм; кроме того, сокращается время на объяснения и показ упражнений.

 Рекомендуется во всех возрастных группах использовать зрительные ориентиры.

 Весьма целесообразным является применение на утренней гимнастике предметов, пособий, атрибутов. Они создают у детей интерес, оказывают значительное влияние на освоение движений.

**Выполнение ОРУ:**

- название упр. (создание образности);

-исходное положение;

-выполнение упр. под счет.

 После консультации предложить педагогам пройти тест "Утренняя гимнастика в ДОУ".

***Тест "Утренняя гимнастика в ДОУ"***

***1. Выберите правильный ответ***

1. Утренняя гимнастика проводится …

а) только на воздухе;

б) на воздухе и в хорошо проветренном помещении;

в) только в групповой комнате.

2. Продолжительность утренней гимнастики в подготовительной к школе группе составляет:

а) 3–5 мин;

б) 10–12 мин;

в) 15–20 мин;

г) более 25 мин.

3. В комплекс утренней гимнастики входят упражнения:

а) на этапе разучивания;

б) на этапе уточнения, исправления ошибок;

в) на этапе совершенствования.

4. Утреннюю гимнастику необходимо проводить:

а) 4 раза в неделю;

б) через день;

в) по усмотрению воспитателя;

г) ежедневно.

5. Организация утренней гимнастики в младшей группе проходит …

а) в колонну по одному;

б) в шеренгу;

в) в кругу или стайкой.

6. Основная физическая нагрузка на утренней гимнастике приходится на …

а) общеразвивающие упражнения;

б) бег и прыжки;

в) строевые упражнения.

***2. Установите последовательность проведения упражнений***

Общеразвивающие упражнения на утренней гимнастике

подбираются в следующем порядке:

а) для мышц спины, туловища и брюшного пресса;

б) для ног, стопы;

в) для рук и плечевого пояса .

***3. Закончите утверждающее высказывание***

1. Одежда детей на утренней гимнастике должна быть …

2. Температура воздуха в помещении в течение всей утренней

гимнастике поддерживается в пределах ……, …… °С.

***4. Выберите из предложенных несколько правильных ответов***

1. Укажите приемы усложнения общеразвивающих упражнений на утренней гимнастике:

а) изменение исходного положения;

б) введение счета;

в) введение предметов;

г) использование наглядных ориентиров;

д) увеличение дозировки и темпа выполнения.

2. Использование в ходе утренней гимнастике предметов влияет на:

а) мобилизацию индивидуальных возможностей;

б) учащение дыхания;

в) результативность качества движений;

г) эмоциональное состояние.

3. В утреннюю гимнастику обязательно включаются упражнения для профилактики …

а) плоскостопия;

б) зрения;

в) нарушения осанки;

г) простудных заболеваний.

4. Количество упражнений на утренней гимнастике зависит от:

а) сложности упражнений;

б) возраста детей;

в) этапа обучения;

г) места проведения и физической подготовки детей.

5. Отберите методы и приемы обучения, используемые на утренней гимнастике:

а) целостный показ в естественном темпе;

б) показ с объяснением;

в) напоминание и выявление знаний;

г) распоряжение к одновременному началу упражнений;

д) указания по соблюдению темпа и качества выполнения.

**Ответы:**

**1.** 1)–б); 2)–б); 3)–в); 4)–г); 5)–в); 6)–а).

**2**–в), а), б).

**3.** 1. Облегченной; 2. 16–18° С).

**4.** 1)–а), в), д); 2)–а), в), г); 3)–а), в), г); 4)–а), б), г); 5)–в), г), д).