Необходимость приступить после пробуждения к выполнению упражнений утренней гимнастики воспитывает волевые качества: волю, настойчивость, дисциплинированность, упорство, самостоятельность. Утренняя гимнастика вырабатывает у детей привычку каждый день по утрам выполнять различные упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность и сохраняется у человека на всю жизнь.

Конечно, пока ребёнок ещё совсем мал, зарядку он делает вместе с взрослым: мамой. Папой, бабушкой, братом, воспитателем. Малышу надо на кого-то равняться, за кем-то повторять, с кого-то брать пример, кому-то подражать.

Иногда не все движения получаются сразу, а у кого-то рока совсем не получаются. Как тут быть? Ни в коем случае нельзя сердиться, ругать ребёнка. Лучше подойти к малышу, взять его за руку, улыбнуться и предложить данное упражнение выполнить вместе.

Для малышей очень важен игровой момент. Утреннюю гимнастику игрового характера отличают интересное содержание, игры, музыкальное сопровождение, радостная атмосфера, положительные детские эмоции и красивая образная речь взрослого. Всё это способствует активизации двигательной активности детей. Ребёнок, с раннего возраста погружённый в атмосферу радости, тепла, комфорта вырастает устойчивым к неожиданным жизненным ситуациям и будет менее подвержен стрессам.

Для чего же нужно постоянно играть с детьми?

Во-первых, для того чтобы создать положительный эмоциональный фон, поднять настроение. По утрам некоторые ребята в детском саду плачут, ссорятся со сверстникам, требуют маму, не идут на контакт, а иногда просто не хотят заниматься. Какая уж тут гимнастика? Но поход в гости к любимому герою, неожиданное появление интересного гостя, смешная походка, улыбка, весёлый совместный танец, музыка приводят малыша в нормальное состояние. Не обязательно он сразу засмеётся. Перестанет плакать или заниматься – это уже хорошо.

Во-вторых, для того, чтобы заинтересовать малыша, обогащая его новыми знаниями, так, чтобы он захотел на время превратиться в смешную весёлую обезьянку или сходить в гости к глупым мышатам, получая новую для себя информацию, выполнил упражнения. Двигаясь, ребёнок познаёт окружающий мир, учится любить его и действовать в нём.

Утренняя гимнастика пройдёт интересней, если будет сопровождаться музыкой. Музыка положительно действует на эмоции детей, создаёт у них хорошее настроение.

Составляя комплексы утренней гимнастики необходимо соблюдать следующие требования.

* Упражнения должны быть доступны малышам.
* Не превышать дозировку в выполняемых упражнениях.
* Включать в комплекс знакомые и уже освоенные движения.
* Упражнения для мышц туловища выполняются медленнее, чем упражнения на движения рук и ног.
* При выполнении упражнений не забывать о правильной осанке малышей.
* Следить за правильным дыханием: ребёнок должен через нос и не задерживать дыхания.
* Избегать однообразных упражнений и особенно статистических движений.
* По мере усвоения комплекса менять его на другой.
* В течение года использовать разные комплексы.

Последовательность упражнений комплексов утренней гимнастики классическая: сначала выполняются упражнения для плечевого пояса. Затем проводятся упражнения для мышц спины и живота, развития позвоночника.

Такие упражнения, как наклоны вперёд, в стороны, приседания несут большую нагрузку на организм. Их повторяют не больше трёх раз. Упражнения с меньшей нагрузкой (для плечевого пояса) можно повторять 4 – 5 раз. Затем – кратковременный (10 -15 секунд) бег или подпрыгивания. Заканчивается утренняя гимнастика ходьбой. При ходьбе малыши должны держать спину прямо, расправив плечи, не шаркать ногами, не опускать голову, дышать носом.

В комплексы утренней гимнастики нужно включать потешки, четверостишия, чистоговорки, скороговорки; подвижные игры, игры-массажи, упражнения для профилактики плоскостопия.

**Приведу пример комплекса утренней гимнастики для детей 2 – 3 лет со стульями, с элементами дыхательной гимнастики и самомассажа «Цирковые медвежата» .**

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.

Воспитатель предлагает детям отгадать загадку:

Он всю зиму долго спал,

Лапу правую сосал.

А проснулся – стал реветь.

Это зверь – лесной … (медведь)

*Воспитатель.*  Правильно, медведь. Вы когда-нибудь были в цирке? А цирковых медвежат вы во время представления видели? Сегодня мы с вами побываем в цирке. Мы – цирковые медвежата.

Воспитатель предлагает каждому ребёнку – «медвежонку» занять стульчик – «цирковое место».

*Воспитатель.*  Медвежата разминаются перед выступлением.

Ходьба вокруг стульчиков (20 секунд).

Бег вокруг стульчиков (20 секунд).

Ходьба вокруг стульчиков (10 секунд).

Вдох, ненадолго задержать дыхание, продолжительный выдох. Повторить 2 раза.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.

**Упражнение «Покажем лапки и спрячем».**

Исходная позиция: сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки за спиной (за спинкой стула).

Руки вперёд – показали лапки.

Вернуться в исходную позицию – спрятали лапки.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

**Упражнение «Медвежата выступают».**

Исходная позиция: сидя лицом к спинке стула, руки на спинке стула. Поворот в сторону, посмотреть назад.

Вернуться в исходную позицию.

То же в другую сторону.

Повторить по 2 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

**Упражнение «Медвежата топают ногами».**

Исходная позиция: сидя на стуле, держаться за сиденье стула с боков.

Шагать, высоко поднимая колени. После 6-8 шагов остановка – отдых.

Повторить 4 раза.

Показ и объяснение воспитателя.

**Упражнение «Медвежата радуются».**

Исходная позиция: стоя за стулом, ноги слегка расставлены, руки вниз.

6-8 подпрыгиваний, затем ходьба вокруг стула.

Повторить 2 раза. Дыхание произвольное.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.

**Упражнение «Устали лапки медвежат».**

Массаж рук и ног – постукивание по ногам и рукам пальцами рук (20 секунд).

**Упражнение «Прощание медвежат с гостями».**

Наклоны вперёд с глубоким вдохом (15 секунд).

Ходьба по залу (20 секунд).

*Воспитатель.* Медвежата заслужили вкусную награду. Но перед едой необходимо вымыть лапки.

Дети отправляются на завтрак.