**Структура утренней эмоционально - стимулирующей гимнастики.**

* ритуал приветствия, ритуал прощания. Позволяют сплачивать детей, акцентировать внимание, вызывать заинтересованность, развивать коммуникативные и социальные навыки взаимодействия детей, нацеливать на начало или окончание деятельности.
* элементы *самомассажа.* Игровой самомассаж в сочетании с гимнастикой прекрасно развивают все органы и системы, оказывают общеукрепляющее воздействие на весь детский организм. Кроме того, ласковые прикосновения рук, упражнения в виде игры доставляют большое удовольствие ребенку, укрепляют эмоциональную связь между ним и взрослыми.
* *Основная часть*. (Игра подвижная, малоподвижная согласно возраста детей (музыкальная зарядка, элементы *логоритмики.* (Это движения с речевым сопровождением. Они способствуют регуляции дыхания, закреплению двигательных навыков и правильному произношению. При выполнении этих упражнений в игровой форме дети двигаются ритмично, красиво и без напряжения). *Пальчиковая гимнастика*, включающая активные упражнения и игры для пальцев рук.
* *упражнения на дыхание*. Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, способствует умению управлять собой. Учим ребенка дышать только через нос. Глубокий медленный выдох поможет ему расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.
* В заключительной части гимнастики используются особые упражнения - это *релаксация*, которая даёт возможность расслабить мышцы ног, рук, туловища. Она позволяет успокоить детей и снять мышечное и эмоциональное напряжение.

**Комплекс № 1.**

1.Ритуал приветствия.Упр."Комплименты"

2.Игровой самомассаж "С добрым утром!"

С добрым утром, глазки! (трогают кончиками пальцев веки)

Вы проснулись? (делают "бинокль" пальцами вокруг глаз)

С добрым утром, носик! (массаж крыльев носа)

Ты проснулся? (вдох носом, выдох ртом)

С добрым утром, ушки! (массаж ушных раковин)

Вы проснулись? (подставляют ладони к ушам, прислушиваясь)

С добрым утром, ручки!(поглаживание рук сверху вниз и снизу вверх)

Вы проснулись? (трут руки друг об друга, "будят" каждый пальчик, поглаживая, тихие и громкие хлопки)

В добрым утром, ножки! (поглаживание ног сверху вниз)

Вы проснулись? (топают ногами тихи и громко, прыжки)

С добрым утром, солнце!( потягивание к солнцу)

Мы проснулись!

3.Музыкальная зарядка.

4.Упражнение на дыхание "Воздушный шар"

5.Релаксация (дети лежат на ковре в расслабленной позе под спокойную музыку.Воспитатель гладит открытые части тела мягкой игрушкой.)

6.Ритуал прощания Упр. "Всем-всем всего хорошего!"