**Утренняя гимнастика в детском саду.**

Утренняя гимнастика должна создавать у детей хорошее настроение и поднять мышечный тонус. Она проводится также без принуждения. Если помещение небольшое, то гимнастику можно проводить в 2 захода (с детьми, которые приходят раньше, и с теми, кто подходит лишь ко времени завтрака). Рекомендуется широко использовать музыкальное сопровождение со специально подобранной музыкой. Поднять интерес к гимнастике поможет использование разнообразного спортивного инвентаря (мелкого, крупного, тренажеров). Содержание утренней гимнастики выбирается в соответствии с возрастом детей, учетом у них двигательных навыков, условий, где она проводится, методической грамотности воспитателей. Необходимо учесть, что если предстоит большая умственная нагрузка, то утренняя гимнастика может носить развлекательный характер.

**Несколько советов по проведению утренней гимнастики с детьми:**

1. Никакой заорганизованности, строгих правил и требований дисциплины! Следует обеспечить полную раскованность в поведении, приподнятое эмоциональное состояние и настоящую радость движений!
2. Гимнастика – это не только физкультурное мероприятие, но и специально предусмотренный режимный момент, в котором сосредоточен целый комплекс воздействий на разностороннее развитие детей.
3. Эффективность гимнастики оценивается по оптимальной физической нагрузке. Она должна восприниматься организмом в водной части, как разминка. Для этого используются различные виды бега и ходьбы, упражнения на перестроение, ориентировку в пространстве.
4. В основную часть включаются общеразвивающие упражнения, в количестве 3 -7 в зависимости от возраста детей. Можно включить танцевально – ритмические композиции, хороводные и подвижные игры и т. д. В конце основной части даются интенсивные упражнения для нагрузки или прыжки.
5. В заключительной части гимнастики проводится ходьба или малоподвижная игра, чтобы восстановить пульс и дыхание.

Считается, что методика утренней гимнастики в детском саду наиболее отработана и поэтому проста для воспитателя. Однако именно в ней много трафаретности и однообразия. Преимущественно она проводится детских садах лишь в традиционной форме (разминка, общеразвивающие упражнения, бег, ходьба), с четко заданным содержанием, командами. Подвергните сомнению такую надоевшую за все годы и унылую утреннюю гимнастику. Придумайте свою, интересную, яркую! Может это будет игровой сюжет, комплекс подвижных игр или музыкально – ритмических упражнений, увлекательных для ребят заданий? Но при подборе общеразвивающих упражнений нужно руководствоваться следующими требованиями: упражнения должны быть для всех групп мышц, из разных исходных положений, разной интенсивности, темпа; с различными пособиями, ритмично – музыкальным сопровождением, в различных построениях и обязательно интересными для детей!