## Утренняя гимнастика в детском саду

******

***Утренняя гимнастика*** *- это комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, "зарядить" ребенка на весь предстоящий день.*

Путем гимнастических упражнений формируется жизненно необходимые двигательные навыки, красота и точность движений, развиваются основные физические качества - быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость.

    Гимнастика применяется с самого раннего возраста и продолжается в течение всех возрастных периодов.

    Задачей гимнастики является укрепление здоровья, физическое совершенствование и осуществление разносторонней физической подготовленности человека к многообразию деятельности.

Зарядка вырабатывает у детей привычку каждый день по утрам выполнять физические упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность, тем самым прививается культура здорового образа жизни у дошкольников.

Гимнастика проводится с детьми ежедневно в утренний отрезок времени, в течение 10 – 12 минут. Комплекс утренней гимнастики планируется на две недели и состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Как правило, вводная часть включает в себя различные виды ходьбы и бега (иногда несложные игровые задания). Это небольшая разминка.  
Основная часть – общеразвивающие упражнения (для мышц плечевого пояса и рук; для туловища; для ног) с предметами (флажки, платочки, кегли, кубики, обручи, мячи и т.п.)

Данные упражнения способствуют оздоровлению организма, развивают силу мышц, подвижность суставов, формируют правильную осанку и умение ориентироваться в пространстве. При выполнении гимнастических упражнений необходимо соблюдать и чередовать исходные положения (стоя, сидя, лежа на спине и животе), так как статическая поза отрицательно сказывается на осанке в целом и на формировании свода стопы ребенка.

Старшая группа: 5-6 лет

Длительность утр. гимн.- 8-10мин  
Кол. упр. -6-7упр.  
Дозировка упр. - 6раз  
Прод. бега, прыжки  
в водной части - 20-30сек -2раза  
в основной части - 25-30сек

В заключительной части утренней гимнастики проводится ходьба в умеренном темпе и игры малой подвижности для восстановления дыхания, включаются элементы здоровьесберегающих технологий, способствующие полноценному физическому развитию:

*I. Упражнения на восстановление дыхания. Дыхательные упражнения:*

1. "Надуем воздушный шар"  
   И.п. Ноги вместе, руки свободно. Набрать ртом воздух и (сделать глубокий вдох), короткими выдохами "выдуваем", "как будто надуваем шар" (5раз) - и длинный выдох (сдули шар).
2. "Подышим носом"  
   Сделать глубокий вдох, закрыть пальцем одну ноздрю, выдохнуть, сделать глубокий вдох закрыть другую, выдохнуть.
3. "Рубим дрова"  
   Руки в замок, перед собой, ноги на ширине плеч, поднимаемся на носки, поднимаем руки вверх, делаем глубокий вдох, резко опускаем со словом "ух".
4. "Лягушка"  
   Упор лежа, опираясь прямыми руками об пол.   
   Упор присев (мощный выдох) - толчком вернуться в и.п. (вдох)

*II. Пальчиковые гимнастики.*

*III. Упражнения для глаз.*

*IV. Упражнения для профилактики плоскостопия, самомассаж и другие.*

Утренняя гимнастика пройдет эффективней и увлекательней в сопровождении музыки. Музыка создает хорошее настроение и вызывает положительные эмоции, снижает психоэмоциональное напряжение.

Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и действовать в нем, получает огромный заряд бодрости, хорошее настроение на весь день.

