**«Утренняя гимнастика в средней группе»**

Движение - это основа любой детской деятельности, а тем более игровой. Ограничивать двигательную активность ребенка нельзя ни в коем случае. Это идет вразрез с биологическими потребностями растущего организма и приводит к задержке сенсорного развития.

Физические упражнения самое главное средство физического воспитания. Это специально подобранные простые движения и их более сложные виды.

Физические упражнения проводятся только под четким руководством педагога!

**Выделяют следующие виды упражнений:**

* подвижные и спортивные игры
* гимнастика
* спортивные упражнения
* простейший туризм.

Благодаря утренней гимнастике решается ряд чрезвычайно важных задач, а именно: «пробудить» организм ребенка, настроить его на «рабочий лад», стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, формировать правильную осанку, предупреждать возникновение плоскостопия.

Утренняя гимнастика полезна еще и потому, что у детей формируется потребность каждый день по утрам делать физические упражнения. Более того, она организовывает начало дня в детском саду, переключает внимание детей на совместную деятельность.

 Организация утренней гимнастики в возрасте четырех лет имеет свою методологическую основу. Если в начале года можно позволить некоторым вновь поступившим детям не участвовать в процессе утренней гимнастики, то уже через пару месяцев заниматься должны абсолютно все, без исключения. Необходимо поступательно приучать детей включаться в двигательную деятельность без постоянных напоминаний воспитателя. Продолжительность около пяти-шести минут, четыре - пять ОРУ.

В начале утренней гимнастики рекомендуется непродолжительная ходьба различными способами. Бег в начале учебного года длится около тридцати - сорока секунд, во второй половине года время увеличивается до пятидесяти – шестидесяти секунд. Существует строгая очередность упражнений: сначала для плечевого пояса и рук, затем для ног и туловища. Часто используются исходные положения: стоя, лежа, лежа на спине, лежа на животе, сидя. ОРУ повторяются около пяти-шести раз.

Педагогу важно не забывать, что на утренней гимнастике не место разучиванию упражнений, нужно четко контролировать качество движений детей. Не менее важно сохранять высокую плотность всего процесса, т.е. проводить гимнастику без ощутимых пауз, не растрачивая время на долгие объяснения.

Утренняя гимнастика в средней группе занимает около шести-восьми минут.

**Необходимые упражнения:**

* Ходьба
* Бег
* Подскоки на месте
* Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук, шеи, ног, живота и спины.

Педагог постепенно приучает детей работать одновременно, в удобном для всей группы темпе. За исключением, конечно, некоторых упражнений, требующих проявления силы и координации движений. В процессе выполнения упражнений педагог следит за правильным положением корпуса тела воспитанника.