**УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА**

Утренняя гимнастика является одним из важных оздоровительных мероприятий в дошкольном учреждении и в семье. Начинать проводить ее надо с двух лет.

Ежедневно дошкольные образовательные учреждения организуют проведение утренней гимнастики. Этот режимный момент проходит перед завтраком, как только дети пришли в детский сад. Результаты диспансеризации указывают на низкий процент абсолютно здоровых детей и на повышение количества малышей, имеющих отклонения в развитии или проблемы со здоровьем. Ослабленный иммунитет вызывает частые болезни. Решить оздоровительные задачи помогает утренняя гимнастика. Первая младшая группа уже способна выполнять простые комплексы, состоящие из упражнений, доступных малышам. В дошкольном учреждении проведение утренней гимнастики тесно связано с организованным началом дня. при организации утренней гимнастики, особенно в первые дни посещения малышами детского сада, воспитателю нужно индивидуально подходить к каждому ребенку. Некоторые дети не сразу включаются в упражнения, они долго наблюдают со стороны только потом начинают выполнять упражнения. Настаивать на том чтобы дети выполняли упражнения не стоит. Важно, чтобы ребенок постепенно сам захотел участвовать в утренней гимнастике.

Содержание гимнастики составляет 3-4 общеразвивающих упражнений, а так же ходьба, бег и поскоки. Длительность бега составляет 15-30 секунд. Ощеразвивающие упражнения повторить от 4-5 раз. В начале используется свободное построение, затем воспитатель приучить детей строиться в круг. Общая длительность утренней гимнастики 5 - 7 минут.

Задачи:

* укрепление мышц и костной ткани;
* формирование осанки;
* активизация сердечно-сосудистой системы;
* развитие дыхания;
* возникает ощущение бодрости, появляется возможность стряхнуть сонливость, пробудиться к деятельности;
* формируется привычка к занятиям физкультурой;
* происходит лёгкое закаливание.

Цели:

* Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, согласованными, свободными движениями рук и ног.
* Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.
* Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых движений (попрыгать, как воробышки, махать руками, как крылышками).
* Воспитывать желание выполнять физические упражнения.

***«ПТИЧКИ»***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание работы** | **Темп** | **Дозировка** |
| I  часть | Ходьба и бег за воспитателем, чередуются. Построение в круг. |  | 30 секунд |
| II часть | **ОРУ:** |  |  |
| 1 | «Птички машут крыльями».  И.П. ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить. | средний | 4-5 раз |
| 2 | «Птички клюют зерна».  И.П. ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть постучать по коленям, встать, выпрямиться. | средний | 4-5 раз |
| 3 | «Птички пьют воду».  И.П. ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться вперед, руки отвести в сторону, назад, выпрямиться. | средний | 4-5 раз |
| 4 | "Птички прыгают".  И.П. ноги вместе, руки на пояс.  Дети выполняют прыжки | быстрый | 15 секунд |
| III  часть | Ходьба за воспитателем.  Дыхательные упражнения "Большие и маленькие птички"  И.П. Ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, вздохнуть; опустить руки вниз присесть, выдохнуть. |  | 10 секунд  5 секунд |

Используемая литература:

1. Григоьева Г.Г, И.Н. Бушева и др. "Кроха", 2013г.
2. Лайзане С.Я., "Физическая культура для малышей", 1978г.