

### «Утренняя гимнастика для дошкольника»

Утренняя гимнастика – это комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, *«зарядить»* организм ребёнка на весь предстоящий день. Оздоровительное и воспитательное значение утренней гимнастика приобретает в том случае, если она проводится систематически. Оздоровительное значение утренней гимнастики заключается в воздействии упражнений на физическое развитие детского организма с учетом анатомо – физических и психических особенностей детей.

В детском саду утренняя гимнастика проводится одновременно со всеми детьми данной возрастной группы. Постепенно дети привыкают к определённому порядку, дисциплине. Утренняя гимнастика проводится в зале, в групповой комнате, на участке весной, летом, осенью.

Всё чаще утренняя гимнастика в детских садах проводится с мелкими физкультурными пособиями (*погремушки, флажки, мячи, обручи, палки, кубики, скакалки*) которые повышают интерес, улучшают качество движений кроме того, умение выполнять упражнения с физкультурными пособиями помогает детям быстрее и легче освоиться на физкультурных занятиях.

Утренняя гимнастика может включать следующие упражнения:

1. Поднимаемся на носочках, одновременно поднимая руки вверх сначала впереди себя, затем в разные стороны, опускаем вниз.  
Упражнение нормализует кровообращение в мышцах рук и плечевого пояса, вытягивает позвоночник.
2. Наклоны туловища назад, вперёд.  
Общеукрепляющее упражнение для мышц туловища, живота и спины.  
Улучшает работу органов брюшной полости, развивает эластичность позвоночника.
3. Наклоны туловища в стороны (вправо-влево).  
Укрепляются боковые мышцы туловища.
4. Приседаем, вытягивая руки вперёд.  
Укрепляются мышцы ног, улучшается подвижность суставов.
5. Различные маховые движения руками и ногами.  
Увеличивается эластичность и подвижность суставов.
6. Прыжки и бег на месте или по залу (площадке) .  
Улучшается кровообращение, дыхание и усиливается обмен веществ в организме.
7. Ходьба на месте и поднимание рук в разные стороны.  
Успокаивает сердцебиение и дыхание.

Утренняя гимнастика начинается с ходьбы и бега. Затем выполняются упражнения для всех групп мышц (плечевого и рук, брюшного, спинного и ног). В заключительную часть включается ходьба, бег и спокойная ходьба. Закончить утреннюю гимнастику следует обязательно ходьбой, чтоб восстановить все системы организма.

Пример утренней гимнастики в младшей группе:

## «Воробышки»

**1. Вводная часть:** Ходьба по кругу. Бег по кругу в чередовании с ходьбой.

### 2. Основная часть:

#### 1. «Воробышки машут крыльями».

И.П. стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз, вдоль туловища.

1-руки развести в стороны.

2-3 – помахать «крыльями».

4- вернуться в исходное положение.

Повтор 5 р.

#### 2. «Воробышки ловят мошек»

И.П. то же.

1-2 – поворот вправо, хлопок двумя руками, произносят «хлоп».

Тоже влево.

Повтор 2-3 р.

#### 3. «Воробышки дышат»

И.П. то же.

1-Сделать вдох носом, слегка поднимая плечи.

2-3 – на выдохе протяжно тянуть: «чи-и-и-и-и-ри-и-и-к», постукивать указательными пальцами по крыльям носа. Темп медленный.

Повтор – 5 р.

