Основным направлением работы ДОУ является сохранение и укрепление здоровья дошкольников.

 Утренняя гимнастика входит в ряд физкультурно – оздоровительных мероприятий ДОУ, направленных на полноценное физическое развитие и укрепление здоровья детей.

1. **Организация утренней гимнастики.**

 Утренняя гимнастика обязательная часть режима дня и проводится ежедневно перед завтраком. В летнее время утренняя гимнастика проводится на свежем воздухе, в другое время проводится в помещении, согласно графику проведения утренней гимнастики.

Утренняя гимнастика в детском саду рассматривается как важный элемент двигательного режима, выполняя упражнения ребёнок должен получать хорошее эмоциональное состояние и радость движений. Не должно быть гимнастики по принуждению. Если кто – то из детей не хочет заниматься, не надо его принуждать, главное, в последствии понять причину такого поведения и подобрать индивидуальные формы воздействия.

Традиционно назначение утренней гимнастики состоит в том, чтобы пробудить организм ото сна.

1. **Формы проведения утренней гимнастики**

Используются различные формы проведения утренней гимнастики:

**- традиционная**. Она состоит из двигательных упражнений (ходьба, бег), ОРУ, прыжков, дыхательных упражнений.

- **нетрадиционная** форма с использованием общеразвивающих упражнений

- **игровая** (3-4 подвижные игры)

- **с использованием элементов ритмической гимнастики,** танцевальных движений, хороводов

- **оздоровительный бег** (3-5 мин с постепенным увеличением расстояния, интенсивности, времени)

- **с использованием полосы препятствий** (с помощью разнообразных модулей)

1. **Структура утренней гимнастики.**

 Как любое физкультурное мероприятие, утренняя гимнастика начинается с разминки и заканчивается восстановительными упражнениями.

**Утренняя гимнастика состоит из 3 частей:**

-Вводная;

-Основная;

-Заключительная.

Каждая часть имеет свои задачи и содержание.

* 1. **Вводная часть утренней гимнастики.**

Задачи: создать психологический и эмоциональный настрой, разогреть мышцы.

 Содержание:

- Построение ( в колонну, в шеренгу, в круг)

- Строевые упражнения ( повороты налево, направо, кругом)

- Перестроение ( из 1 колонны в 2, из 2 – в 4, в круг)

- Непродолжительная ходьба в чередовании с упражнениями, способствующими укреплению опорно – двигательного аппарата и формированию осанки ( ходьба на носках, с различным положением рук, ходьба с высоким подниманием коленей, на пятках)

- Бег друг за другом и врассупную , или в сочетании с прыжками.

**3.2 Основная часть утренней гимнастики.**

Задачи:

- Укрепление основных мышечных групп

- Формирование правильной осанки

 Содержание:

- Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.

Упражнения выполняются в определённой последовательности :

Сначала даются упражнения для укрепления плечевого пояса и рук, которые способствуют расширению грудной клетки, хорошему выпрямлению позвоночника, развитию дыхательных мышц, затем упражнения для мышц туловища, далее следуют упражнения для развития мышц ног и укреплению стопы. После упражнений с большой нагрузкой следует повторить 1 упражнение. Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей и их физической подготовки.

* 1. **Заключительная часть утренней гимнастики**

Задача:

- Восстановить пульс и дыхание (применяются дыхательные упражнения)

 Содержание:

- дети младшего возраста выполняют прыжки или бег, переходящие в заключительную ходьбу.

- дети старшего возраста выполняют прыжки в сочетании с бегом, затем заключительную ходьбу с выполнением различных заданий.

После заключительной ходьбы проводятся молоподвижные игры.

 Утреннюю гимнастику можно рассматривать как режимный момент, организованное общение детей и взрослого в процессе двигательной деятельности.

Такая нетрадиционная утренняя гимнастика может включать в себя музыку, общение, подвижные игры, элементы дыхательной гимнастики, танцевальные движения и т.д.

 **Утреннюю гимнастику можно проводить в нетрадиционной форме** по следующей схеме.

 Состоять она будет **из 6-ти частей:**

-психогимнастика;

-точечный массаж;

- пальчиковая гимнастика;

-элементы дыхательной гимнастики;

- физические упражнения;

- подвижные игры.

 Упражнения и игры подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей.

 Длительность проведения гимнастики от 5 до 12 минут, в зависимости от возраста детей.

 Для осуществления оздоровительных и воспитательных задач утренняя гимнастика должна проводиться в точное по режиму время и соотноситься с содержанием программы.

Необходимо обеспечить правильную физическую, психическую и эмоциональную нагрузку.

Чтобы достичь эффективного влияния утренней гимнастики на организм ребёнка, необходимо составить план, определить последовательность упражнений.