

## Консультация для родителей «Утренняя гимнастика в ДОУ»

В дошкольных учреждениях обычного типа утренняя гимнастика проводится ежедневно перед завтраком. Утренняя гимнастика включается в режим с первой младшей группы. Она направлена главным образом на решение оздоровительных задач. Способствуя укреплению костно-мышечного аппарата, развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, она в то же время создает бодрое, жизнерадостное настроение, воспитывает привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями. Сочетание утренней гимнастики с водными процедурами очень полезно для закаливания детского организма.

Зарядка, которая проводится сразу же после ночного сна, помогает «пробудить» ребенка, усилить деятельность всех органов и систем и организованно начать день в дошкольном учреждении.

В процессе утренней гимнастики решаются в той или иной степени и другие задачи физического (формирование правильной осанки, развитие физических качеств), умственного нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Структура утренней гимнастики состоит из трёх частей: Вводная, основная, заключительная. В каждой возрастной группе гимнастика имеет свою продолжительность:  
**2 младшая группа: 5-6 мин.**

**Средняя группа: 6-8 мин**

**Старшая группа: 8-10 мин**

**Подготовительная группа: 10-12 мин.**

Один комплекс утренней гимнастики проводится две недели. На второй неделе с усложнением.

### Вводная часть:

Начинается она со строевых упражнений (построение, перестроение, повороты, размыкания и смыкания). Затем следуют разные виды ходьбы в чередовании с бегом, которые усиливают дыхание, кровообращение. Вводная часть сопровождается музыкой определённого темпа или набивается ритм бубном. В младших группах подражание, в старшие указания. После ходьбы и бега дети перестраиваются для выполнения общеразвивающих упражнений.

### Основная часть:

Общеразвивающие упражнения в наибольшей степени соответствуют оздоровительной направленности. Они подбираются таким образом, чтобы одновременно оказывали влияние на крупные (рук и плечевого пояса, туловища и ног) и мелкие мышцы (шеи, кисти, пальцев рук, стопы).

О.Р.У. начиная сверху, вниз (голова, шея, руки, плечевой пояс, кисти, позвоночник, ноги).

Количество упражнений:

**2 младшая группа: 4-5**

**Средняя группа: 5-7**

**Старшая группа: 8-10**

**Подготовительная группа: 10-12**

Упражнения могут выполняться без предметов, предметами и на предметах, из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа). В младших группах подражание, в старшие чёткие указания.

За ними даются прыжки и более интенсивный бег. Заканчивается утренняя гимнастика ходьбой с различными положениями рук. В конце дети могут прочитать хором стихи, речёвки, в которых подчеркивается значение утренней гимнастики.