

Утренняя гимнастика как компонент двигательного режима.

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима.

Цель утренней гимнастики – создание у детей хорошего настроения, поднятие эмоционального и мышечного тонуса.

Задачи утренней гимнастики – закрепить двигательные навыки и умения.

Времени на утреннюю гимнастику отводится мало, поэтому пояснения, указания воспитателей должны быть краткими. Построение, раздачу пособий следует проводить быстро.

Требования к упражнениям:

- **известны и хорошо освоены детьми;**
- **наиболее просты по структуре и координации;**
- **направлены на формирование осанки и свода стопы;**
- **должны включать дыхательные упражнения, подскоки.**

Комплекс постепенно дополняют упражнениями с предметами на развитие выносливости, ловкости, координации, гибкости, силы, которыми дети уже овладели.

Виды утренней гимнастики:

- **традиционная;**
- **ритмическая;**
- **игровая;**
- **сюжетная;**
- **с использованием полосы препятствий;**
- **с использованием простейших тренажеров.**
- **подвижные игры.**

Независимо от вида гимнастики необходимо включать ходьбу, бег, перестроение, прыжки, О.Р.У.

Комплекс утренней гимнастики следует повторять в течение одной – двух недель в зависимости от сложности его содержания. Во время проведения утренней гимнастики возможно музыкальное сопровождение.