



**Утренняя гимнастика** должна включать упражнения силового характера и упражнения на расслабление, а также очень желательны дыхательные упражнения. Выполняйте упражнения вместе с ребенком в виде игры. Не забывайте придумывать весёлые и забавные названия выполняемым упражнениям: «прыгаем как зайчик», «покажи самолётик», «был большой, а стал маленький (приседания)» и т.п. Такие занятия хорошо проводить под любую подходящую детскую музыку.

**Утренняя гимнастика** является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков.

**Утренняя гимнастика** ценна еще и тем, что у детей вырабатывается привычка каждый день по утрам выполнять различные упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность и сохраняется у человека на всю жизнь.

Конечно, пока ребёнок еще мал, лучше, если он будет делать зарядку вместе со взрослым: мамой, папой, бабушкой, братом, воспитателем. Малышу надо на кого-то равняться, за кем-то повторять, с кого-то брать пример, кому-то подражать.



**Утреннюю гимнастику** игрового характера отличают интересное содержание, игры, музыкальное сопровождение, радостная атмосфера, положительные детские эмоции и красивая образная речь взрослого. Все это способствует активизации двигательной деятельности детей. Особенно игровые комплексы утренней гимнастики необходимы малышам. Ребёнок, с раннего возраста погруженный в атмосферу



радости, тепла комфорта, вырастет устойчивым к неожиданным ситуациям в жизни и будет менее подвержен стрессам.

**Утренняя гимнастика** пройдет интересней, если будет сопровождаться музыкой. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение. В некоторые комплексы утренней гимнастики включают игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения или игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.



Нередко в заключительную часть утренней гимнастики включаются скороговорки и чистоговорки для заучивания, формирующие четкое произношение, развивающие память детей, игры-массажи, упражнения для профилактики плоскостопия («Нарисуй солнышко ногой», «Ходьба по скакалке», «Переложи шишки ногой», «Подними носок ногой» и т.д.).

После интенсивных двигательных нагрузок необходимы дыхательные упражнения для восстановления дыхания. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы слабые, поэтому дыхательные упражнения очень полезны. Они способствуют полноценному физическому развитию, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы.

Итак, **утренняя гимнастика** играет важнейшую роль в укреплении здоровья ребёнка, в формировании систем организма, оказывает стабилизирующее воздействие на становление психических функций.





Веселые подвижные игры – это наше детство. Кто не помнит неизменных прятков, жмурок, догонялок, салочек?

Когда возникли эти игры? Кто их придумал? Наверное, на эти вопросы нельзя найти точного ответа. Эти игры, как песни и сказки, созданы народом. Они отлично закаляют тело и душу.

Игры эти заставляют много двигаться и требуют находчивости, смекалки, ловкости и упорства. Проводятся они обычно на свежем воздухе на открытой площадке.

Участвовать в таких играх могут ребята самых разных возрастов – от дошкольников до старшеклассников.

Правила их просты и понятны.

## Салки

Сюжет игры очень прост: выбирается один водящий, который должен догнать и осалить разбежавшихся по площадке игроков.

Но у этой игры есть несколько усложняющих ее вариантов.

1. Осаленный игрок становится водящим, при этом он должен бегать, держась рукой за ту часть тела, за которую его осалили.

Первый же игрок, до которого водящий дотронется, сам становится водящим.

2. Осаленный игрок останавливается, вытягивает руки в стороны и кричит: «Чай-чай-выручай». Он «заколдован».

«Расколдовать» его могут другие играющие, дотронувшись до руки.

Водящий должен «заколдовать» всех. Чтобы сделать это быстрее, водящих может быть двое или трое.

