**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад п.Пробуждение».**

**Энгельсского района Саратовской области**

**Утренняя гимнастика**

**для детей старшего дошкольного возраста**

**Составили: воспитатель Мукашова Тамара Максотовна**

**воспитатель Исаева Елена Александровна**

Утренняя гимнастика для детей старшего дошкольного возраста — важный элемент физической активности, способствующий укреплению здоровья, развитию координации движений и повышению общего жизненного тонуса ребенка. Важно учитывать возрастные особенности дошкольников и подбирать упражнения, соответствующие уровню развития каждого ребенка.

Основные цели утренней гимнастики:

- Укрепление мышц тела

- Развитие двигательных навыков

- Повышение общей выносливости организма

- Формирование правильной осанки

- Создание положительного эмоционального настроя на весь день

Принципы организации занятий:

Продолжительность занятия.

Занятие должно длиться около 8–10 минут, включая разминку, основную часть и заключительную релаксацию.

Подбор упражнений.

Упражнения должны соответствовать следующим требованиям:

- Быть простыми и доступными детям данной возрастной группы

- Включать разнообразные движения (ходьба, бег, прыжки)

- Использовать игровые элементы для повышения интереса детей

- Строго соблюдать последовательность от простых к более сложным действиям

Организация пространства.

Помещение должно быть просторным, чистым и безопасным. Рекомендуется проводить занятия под музыкальное сопровождение, используя ритмичные мелодии для стимуляции двигательной активности.

Структура занятия.

I этап — вводная часть (разминка):

Продолжительность: 2 минуты

Цель: подготовка организма к активной деятельности

Пример упражнений: Ходьба обычная, ходьба на носках, пятках, боковых поверхностях стоп, приставными шагами боком вправо-влево, перешагивание через предметы, легкий бег вокруг предметов, дыхательные упражнения.

II этап — Основная часть:

Продолжительность: 5–7 минут

Цель: развитие основных физических качеств (силы, ловкости, гибкости), укрепление мышечного корсета, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата

Пример упражнений: Приседания, наклоны вперед и назад, вращения туловища, подъем ног лежа на спине («велосипед»), упражнения на равновесие, подтягивания на шведской стенке, лазание по канату, ползание различными способами (ползком, перекатываясь).

III этап — Заключительная часть (релаксация):

Продолжительность: 1 минута

Цель: восстановление дыхания, расслабление мускулатуры, переход к спокойному состоянию перед началом основной образовательной деятельности

Пример упражнений: Дыхательная гимнастика, плавные движения руками вверх-вниз, потягивания, самомассаж кистей рук, поглаживающие движения шеи и плеч.

Дополнительные рекомендации.

Для поддержания интереса рекомендуется регулярно менять набор упражнений, вводить новые задания и темы (например, тематические дни спорта). Использование музыкального сопровождения также способствует улучшению настроения и мотивации детей.

Таким образом, правильно организованная утренняя гимнастика станет прекрасным стартом активного и здорового дня для каждого ребенка!