МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №1 «РОМАШКА» С.П.НАДТЕРЕЧНЕНСКОЕ НАДТЕРЕЧНЫЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН

(МБДОУ «Детский сад №1 «Ромашка»)

**Консультация для педагогов « Как приучать детей делать утреннюю гимнастику».**

**Инструктора по физической культуре: Бураевой З.Д.**

Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима ребенка в течение дня. Это комплекс специально подобранных упражнений, направленных на улучшение деятельности сердечно-сосудистой, нервной, дыхательных систем, укрепление и развитие мышц и закаливания организма. У систематически занимающихся утренней гимнастики пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность.

Оздоровительная задача- «разбудить организм»; настроить его на рабочий лад; активизировать деятельность всех важных систем организма; стимулировать работу всех внутренних органов, способствовать закаливанию, формированию правильной осанки, предупреждать возникновение плоскостопия.

Образовательная- закрепление двигательных умений и навыков (ходьба, прыжки, лазание и т. д.); развитие физических качеств (быстрота, ловкость, сила, гибкость, координация и т. д.)

Воспитательная –развитие организованности, дисциплинированности, самостоятельности, «мышечной радости» от движений в коллективе сверстников.

-Игровая гимнастика построена на разной интенсивности с разными образовательными задачами. В вводной части, игра средней подвижности; в основной части -игра высокой подвижности, направленная на совершенствование различных основных движений; в заключительной части, хороводы, упражнения на восстановления дыхания.

-Нетрадиционная- это комплекс хорошо изученных ранее ОРУ с использованием нетрадиционного оборудования и пособий, изготовленных руками педагога.