

## Утренняя гимнастика



Кроме заложенных программой образования занятий по физкультуре в детских садах проводится ежедневно утренняя гимнастика. Утренняя гимнастика создает у ребят бодрое настроение на весь день. Малышам она позволяет легче адаптироваться и переключиться «от мамы» к атмосфере детского сада.

Гимнастика проводится в течении 5-8 минут в группе, физкультурном зале или на улице на свежем воздухе, в зависимости от погоды. Упражнения на утренней гимнастике обладают меньшей интенсивностью. Как правило, она начинается с ходьбы с переключением на легкий бег. Далее следуют наклоны, повороты туловища, махи руками и другие разминочные упражнения, направленные на повышение тонуса организма ребенка.

Помимо утренней гимнастики в детских садах проводятся гимнастика после сна или «бодрящая гимнастика». В перерывах между занятиями воспитатель организует «физкульт-минутки», предназначенные для снятия усталости и напряжения у детей. Пальчиковая гимнастика и упражнения для глаз также необходимы детям дошкольного возраста.