Гимнастика имеет большое оздоровительное значение при условии систематического ее выполнения детьми. Физические упражнения можно выполнять утром, после дневного сна (при соблюдении режима), во второй половине дня на прогулке и в помещении. Построение комплексов оздоровительной гимнастики должно опираться на основные структурные принципы и соответствовать общепринятой схеме. Как правило, комплексы гимнастики включают различные виды ходьбы и бега (иногда несложные игровые задания); общеразвивающие упражнения с предметами (кубики, мячи, кегли, палки и т.д.) и без них, подвижные игры малой и средней активности.

Ходьба и бег в начале гимнастики - это небольшая разминка, затем дети выполняют упражнения общеразвивающего характера для мышц спины. Плечевого пояса, живота и ног.

Упражнениям общеразвивающего характера отводится основная роль (по объему и значимости). Их многофункциональность способствует оздоровлению организма, развивает силы мышц, подвижность суставов, формирует правильную осанку и умение ориентироваться в пространстве.

Правильное соблюдение исходных положений - обязательное условие при выполнении каких-либо гимнастических упражнений. Объяснение и показ упражнений воспитателем должны быть четкими и краткими. Особенно нежелательна длительная статистическая поза, что отрицательно сказывается на осанке в целом и в основном формировании свода стопы ребенка.

Игровые задания, подвижные игры малой и средней активности служат дополнением к двигательной нагрузке оздоровительного комплекса, вносят разнообразие и доставляют детям радость и удовольствие.

В заключении комплекса, как правило, проводится ходьба в умеренном темпе или несложное игровое задание для приведения всех функций и систем организма детей в относительно спокойное состояние.

В зависимости от физической подготовленности каждой возрастной группы детей, условий и места проведения оздоровительной гимнастики (зал , площадка) можно вносить в комплексы изменения и дополнения. Главное. Чтобы дети были здоровы, бодры, веселы и занимались с удовольствием.

Начинается утренняя гимнастика с ходьбы с различными заданиями на внимание — например, по сигналу изменить вид ходьбы. Для профилактики плоскостопия продолжают использовать ходьбу на носках, на пятках. Вводится новое упражнение для стоп — ходьба по-медвежьей, — которое требует медленного темпа выполнения и повышенного внимания к осанке детей: спина должна быть выпрямлена, смотреть следует вперед, а не вниз, руки в стороны или на поясе (для усложнения). В утреннюю гимнастику включаются сложные виды бега — широкий, размашистый, с ускорением и замедлением темпа, со сменой направления. Сложные виды бега даются в начале комплексов. Завершает зарядку обычный бег.

Виды прыжков:

- на двух ногах с продвижением вперед;
- поочередные подскоки на правой и левой ноге; прыжком ноги в стороны, вместе.

Длительность утренней гимнастики — 8-10 минут. Комплексы состоят из 5-6 упражнений. Упражнения повторяются 6-8 раз. Взрослый показывает движение или его части, если упражнение сложное.

В большинстве случаев взрослый только напоминает, объясняет, указывает, как выполнять упражнение:

- оттягивать носки ног;

- стоять, сидеть или лежать в подтянутой позе и т.д.;
- взрослый обращает внимание детей на качество движения, напоминает правила дыхания. Если утренняя гимнастика проходит в хорошем темпе, весело и увлекательно, то у ребенка появляется осознанное желание участвовать в зарядке, как в любимой игре. Это формирует у дошкольника привычку к ежедневным упражнениям.

Вводная часть Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба на носках (20 сек)

Ходьба на наружной стороне стопы (20 сек)

Медленный бег (20 сек)

Основная часть

1. «Солнышко»

1-2 – руки через стороны вверх

3-4 – и.п.

2. «Мельница»

1-4 – круговые движения руками назад

3. «Сдуй пушок»

– лежа на спине, руки в стороны 1-3 – приподнять голову, подуть на стопы 4 – и.п.

4. «Плавание»

– лежа на животе, руки под подбородком

1-3 – приподнять руки и ноги, движение руками и ногами вверх-вниз

4 - и.п.

5. «Березка»

– стоя на коленях

1-2 – отклониться назад

3-4 – и.п.

Заключительная часть

Бег (20 сек) Спокойная ходьба (20 сек) Проверка осанки перед зеркалом.