****

Утренняя гимнастика -одна из главных форм режима пребывания воспитанников в ДОУ. Она является важным компонентом двигательного режима.

Посредством утренней гимнастики решаются задачи :

•«разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, •стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, (усиливаются все физиологические процессы —дыхание, кровообращение, обмен веществ, что создает условия для увеличения работоспособности.)

•способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка, и потребность каждый день по утрам выполнять физические упражнения. Кроме того, она обеспечивает организованное начало дня в детском саду, дает возможность переключить внимание воспитанников на совместные формы деятельности.

Большое значение для решения задач физического воспитания имеет выполнение утренней гимнастики под музыку: помогает создать правильные представления о характере движений, их темпе и ритме. Музыка дисциплинирует занимающихся, повышает их внимание и работоспособность. Положительные эмоции, возникающие во время упражнений под музыку, усиливают их физиологический эффект.

**Перспективный план утренней гимнастики на 2021 – 2022 г.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Вторая младшая**  **№2,3** | **Средняя группа**  **№4** | **Старшая группа**  **№5** | **Подготовительная группа**  **№ 6** |
| месяц | название комплекса | название комплекса | название комплекса | название комплекса |
| **сентябрь** | «Золотые листики» | «Злая тучка» | «Шалунишки» | «Проказница Осень» |
| **октябрь** | «Мы едем, едем, едем»  «Медвежонок» | «Осенний танец» - с листочками | «Танец с платочками» | «Радуга»  «Мамочка моя!»» |
| **ноябрь** | «Шоколадные мишутки» | «Цветы для мамы» | «Мама, мне на тебя не наглядеться!» | «Матрешки»  «Ледяные ладошки» |
| **декабрь** | «Паровоз» | «Колобок» | «Кремена»  «Новый год у ворот» | «Российский Дед Мороз»  «Замела метелица» |
| **январь** | «У тебя, у меня» | «Веселый ветер!» | «Военный марш!» | «Дошкольный вальс» |
| **февраль** | «Стой, кто идет!» | «Кнопочка» | «Кадриль для мамы» | «Пацаны» |
| **март** | «Ладошки» | «Рыбачек» | «Весна - красна» | «Танец с шарами» |
| **апрель** | «Люблюка» | «Зверобика» | «Синий платочек» | «Казачок»  «Тучи в голубом» |
| **май** |  | «Антошка» |  |  |