**Виды гимнастик для использования в ДОУ.**

Оздоровительные виды гимнастики предусматривают выполнения упражнений в режиме дня в виде утренней гимнастики, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, гимнастикой после пробуждения, дыхательной гимнастикой, самомассажа. Главное назначение состоит в том, чтобы укреплять здоровье ребенка, поддерживать на высоком уровне его физическую и умственную работоспособность на занятии, в труде, повышать двигательную активность в трудовой и общественной деятельности.

**Утренняя гимнастика**

**Утренняя гимнастика** – это комплекс упражнений, который настраивает, заряжает весь организм ребенка положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день в ДОУ.

1. Ходьба в колонне по одному.

2. На сигнал «птицы» легкий бег врассыпную.

3. Ходьба и построение в звенья.

4. И. п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. «Птицы машут крыльями» - поднять руки в стороны, приподнимаясь на носки, опустить руки, одновременно опуститься на всю ступню.

5. И. п.: стать прямо, ноги поставить на ширину плеч, руки опустить. Повернуться вправо, отвести правую руку назад, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

6. И. п.: то же. Наклониться вперед, отводя руки назад –вверх, вернуться в исходное положение. Повторить 6-7 раз.

7. И. п.: лечь на спину, руки вдоль туловища. Приподнять обе ноги, согнутые в коленях, одновременно поднять руки, сказать: «Ж – ж – ж», вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.

8. «Птицы полетели» - легкий бег.

9. Ходьба.

**Пальчиковая гимнастика**

**Пальчиковая гимнастика** - веселое, увлекательное занятие! Известному педагогу В.А.Сухомлинскому принадлежит высказывание: "Ум ребенка находится на кончиках его пальцев". "Рука - это инструмент всех инструментов", сказал еще Аристотель.

*1.Пальчиковая гимнастика «Игрушки»*

Цель: Развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук

Мой веселый круглый мяч, (Одной рукой бьем по воображаемому мячу.)

Щеки круглые не прячь! (Смена рук.)

Я тебя поймаю, (Двумя руками, соединив одноименные пальцы, показываем мяч.)

В ручках покатаю! (Покатали воображаемый мяч между ладоней.)

2.*«Домашние животные»*

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Вот, убрав царапки, («Моем руки».)

Кошка моет лапки.

Мордочку и ушки (Круговые движения ладонью по лицу.)

На своей макушке. (Чуть согнутые ладошки движутся за ушами -показываем, как кошка моет ушки.)

*3.«Зима»*

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Снег ложится на дома, (Руки разводим в стороны, ладонями вниз.)

Улицы и крыши. (Руки «домиком».)

Тихо к нам идет зима, (Палец к губам. «Идем» указательным и средним пальцами одной руки.)

Мы ее не слышим… (Рука за ухом.)

**Гимнастика для глаз.**

Для поддержания достойного уровня зрения в нашем детском саду используются: соблюдение светового режима, правильное рассаживание на занятиях, специальная гимнастика для глаз.

*1.«Ветер»*

Ветер дует нам в лицо. (Часто моргают веками).

Закачалось деревцо. (Не поворачивая головы, смотрят влево-вправо).

Ветер тише, тише, тише….. (Медленно приседают, опуская глаза вниз.)

А деревцо все выше, выше. (Встают и глаза поднимают вверх).

*2.«Дождик»*

Дождик, дождик, пуще лей. (Смотрят вверх)

Капай, капель не жалей. (Смотрят вниз)

Только нас не замочи. (Делают круговые движения глазами.)

Зря в окошко не стучи (Моргают глазами.)

**Гимнастика после дневного сна**.

Одним из видов гимнастики является гимнастика пробуждения. Она направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Педагог начинает проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.

*Гимнастика в постели.*
*1.Физкультминутка «Гимнастика для котят».*Сон прошел, и мы проснулись,
Улыбнулись, потянулись, (Дети потягиваются, лежа на спине).
Лапки друг о дружке трем, (Потирают одну руку о другую).
И в ладошки громко бьем. (Хлопают).
А теперь поднимем ножки, (Поочередно поднимают ноги).
Как у нашей мамы Кошки,
Левая и правая – мы котята бравые.
На животик повернулись, (Переворачиваются на живот).
Снова дружно потянулись,
Оторвали от подушки, (Поднимают и опускают голову).
Носик, голову и ушки,
На коленки резво встали – (Двигают тазобедренными суставами влево)
«Хвостиками» помахали, и вправо.
Выгнулись, прогнулись, (Выгибают и прогибают спину).
На бок повернулись, (Поворачивают голову вправо и влево).
Сели на кроватке, (Сидя на кровати, свешивают ноги).
Почесали пятки, (Почесывают пятки).
Постучали об пол немножко, (Стучат пятками об пол).
Набирайтесь силы, ножки!
Сил набрались наши ножки,
Поскакали по дорожке, (Ходят по дорожке здоровья).
По дорожке не простой,
По неровной, по колючей,
По шершавой - вот какой!
Мы проснулись, мы готовы
Петь, играть и бегать снова.
Дружно нам сказать не лень:
«Здравствуй, день,
Веселый день!»

**Дыхательно-звуковая гимнастика**.

 Цель дыхательной гимнастики — научить дошкольника правильно дышать, а значит, укрепить его здоровье**.** Лёгкие должны максимально наполняться в процессе вдоха, грудная клетка — расширяться. При выдохе крайне важно, чтобы высвободился весь воздух, в противном случае оставшийся будет ограничивать поступление нового в необходимом объёме.
*«Полет на луну»*
При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.
1.«Запускаем двигатель». И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох – и.п.; выдох – вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить: «Р-р-р-р». Повторить 4-6 раз.
2.«Летим на ракете». И.п. – стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох – и.п.; долгий выдох – покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить: «У-у-у-у-у». Повторить 4-6 раз.
3.«Надеваем шлем от скафандра». И.п. – сидя на корточках, руки над головой сцеплены в замок. Вдох – и.п.; выдох – развести руки в стороны, произнести: «Чик». Повторить 4-6 раз.
4.«Пересаживаемся в луноход». И.п. – узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох – и.п.; выдох – полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!». Повторить 4-6 раз.
5.«Лунатики». И.п. – стойка на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь. Вдох – и.п.; выдох – наклонить туловище в сторону, произнести: «Хи-хи». Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.
6.«Вдохнем свежий воздух на Земле». И.п. – ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох – через стороны поднять руки вверх; выдох – руки плавно опустить, произнести: «Ах!». Повторить 4-6 раз.