**Консультация Сюжетная гимнастика для малышей**

Двигательная активность-главный источник  и побудительная сила охраны и укрепления здоровья, совершенствования физических и интеллектуальных способностей человека. Так как день начинается у детей с утренней гимнастики, она является одним из важнейших компонентов двигательного режима, ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей.

  Сюжетная гимнастика помогает детям быстрее адаптироваться к детскому саду, а также зарядиться положительными эмоциями. Она  направлена на профилактику и коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата, на профилактику нарушений формирования правильной осанки, на профилактику дыхательной системы.

    От правильно  составленной утренней гимнастики зависит, как у ребенка пройдет день, какие у него будут эмоции, какое будет настроение. Ведь утренняя гимнастика несет не только физическую нагрузку, но и психическую, и эмоциональную.

  В основе комплекса такой гимнастики лежит сюжет, что позволяет сделать гимнастику не только более интереснее для детей, но и развивает  память дошкольников. Сюжетная форма утренней гимнастики проводится в виде двигательного рассказа. В комплекс  подбираются  сюжетные общеразвивающие упражнения, объединенные одной сюжетной линии.

  Сюжет гимнастики может составлен по теме «Осень», «дикие животные»…и др. Если тема дикие животные, то я опираюсь на образы и движения этих животных, мишка ходит в развалочку, лисичка делает плавные движения рук и т.д.

   Выполнение упражнения под музыку помогает создать правильные представления о характере движений их темпе и ритме. Ходьба стала для них привлекательной, эмоционально окрашенной.  Музыка повышает внимание и работоспособность, пластичность движений.

КОМПЛЕКС СЮЖЕТНОЙ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

«ВОТ КАКИЕ МЫ БОЛЬШИЕ!»

(для детей раннего и младшего возраста)

**Вводная часть**

Воспитатель: Доброе утро, ребята! Как же вы подросли за ночь!

Это потому, что мы с вами каждое утро делаем зарядку.

**Корригирующая ходьба по кругу**

Если будем заниматься,

Будем силы набираться!

Ходьба по кругу

Вот какие мы большие! Вот такущие!

Ходьба на носках, руки вверх

Вот какие мы большие и сильнющие!

Ходьба, руки разведены в стороны и согнуты в локтях, пальцы собраны в кулачки.

Очень-очень мы стараемся,

Физкультурой занимаемся!

Ходьба с высоко поднятыми коленями.

**Бег**

Маме мы помочь спешим.

Быстро-быстро побежим!

Бег по кругу

Вдох и выдох. Отдохнем.

Помогать опять начнем!

            **Упражнение на восстановление дыхания**

И.п. – ноги на «узкой дорожке», руки опущены вниз.

Руки поднимаем через стороны вверх до уровня плеч – глубокий вдох через нос; опустить руки – выдох через рот (повторить 3-4 раза)

            **Общеразвивающие упражнения**

Выше руки поднимаем,

Мы до папы дорастаем!

            **«Дорастем до папы»**

И.п. – ноги на «узкой дорожке», руки опущены вниз.

Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши. Вернуться в и.п. (повторить 4-6 раз)

Будем маме помогать,

Пыль умеем вытирать!

            **«Вытираем пыль»**

И.п. – ноги на «широкой дорожке», руки в стороны.

Выполнять повороты влево-вправо (повторить 3-4 раза в каждую сторону)

Мы в игрушки поиграли,

Сразу за собой убрали!

            **«Собираем игрушки»**

И.п. – ноги на «узкой дорожке», руки на поясе.

Присесть, руки вперед и вниз («поднять игрушку»), вернуться в и.п. (повторить 4-6 раз)

Мы немного отдохнем,

Помогать опять пойдем!

            **«Отдыхаем»**

И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади.

Приподнять ноги, поболтать ими, не касаясь пола. Опустить ноги (повторить 4-6 раз).

 Поработали на славу,

Вместе дружная семья!

Мы похлопаем в ладоши,

Прыгнем выше – ты и я!

            **«Попрыгаем-похлопаем»**

И.п. – ноги вместе, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах с хлопками в ладоши над головой. Повторить 3 раза по 5-7 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.

            **Заключительная часть**

Бег в колонне по одному. Ходьба

            **Упражнение на восстановление дыхания**

И.п. – ноги на «узкой дорожке», руки опущены вниз.

Руки поднимаем через стороны вверх до уровня плеч – глубокий вдох через нос; опустить руки – выдох через рот (повторить 3-4 раза)