Комплекс упражнений утренней гимнастики для детей с ОВЗ в дошкольном учреждении должен включать в себя не более десятка упражнений. Количество повторов каждого упражнения – по пять раз.

Комплекс упражнений утренней гимнастики для детей с ОВЗ в детском саду обычно включает три основных стадии: разминка, развивающие упражнения, и напоследок укрепляющие и закаливающие упражнения.

Главное – не забывать о том, что необходимо заинтересовать малыша выполнением комплекса упражнений утренней гимнастики, чтобы зарядка не стала для него рутиной. Для этого нужно превращать утреннюю гимнастику в увлекательную игру – делать упражнения под музыку, вводить в комплекс упражнений игровые элементы и т.д.

***Комплекс упражнений утренней гимнастики: разминка***

Разминка в комплексе упражнений утренней гимнастики ориентирована на развитие у ребенка правильной и легкой походки, координации движений и навыков преодоления препятствий. Разминка длится около трех минут и включает в себя преимущественно различные виды ходьбы и бега.

Эта часть комплекса упражнений утренней гимнастики проста, и может иметь массу вариаций. Для начала достаточно, чтобы ребенок просто походил вдоль стен комнаты по кругу, чередуя обычную ходьбу, ходьбу на носках, ходьбу на пятках, легкий бег. Как варианты, можно добавлять бег со сменой направления, ходьбу приставными шагами, ходьбу зигзагом вокруг препятствий (например, кеглей или табуреток), ходьбу боком.

***Комплекс упражнений утренней гимнастики: развивающие упражнения***

Этой части комплекса упражнений утренней гимнастики следует отводить около 5 минут. В идеале комплекс развивающих упражнений утренней гимнастики должен включать по одному упражнению на развитие каждой группы мышц: плечевого пояса и рук, мышц пресса и груди, ног, формирования осанки.

При выполнении всех упражнений необходимо следить за тем, чтобы ребенок дышал через нос.

***Комплекс упражнений утренней гимнастики для мышц плечевого пояса и рук***

**Упражнение «Ушки»:**

* Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, смотреть вперед.
* Выполнение: 1- наклон головы к правому плечу, не поднимая плеч. 2- вернуться в исходное положение. 3- наклон головы к левому плечу, не поднимая плеч. 4- вернуться в исходное положение

**Упражнение «Птички»:**

* Исходное положение: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.
* Выполнение: развести руки в стороны и помахать ими, чередуя широкие махи («как орел») и маленькие («как воробушек»). Опустить руки.

**Упражнение «Поезд едет»:**

* Исходное положение: ноги слегка расставлены, руки свободно опущены.
* Выполнение: сгибание и разгибание рук в локтях (делаем круговые движения, как будто крутим колеса паровоза при движении).

***Комплекс упражнений утренней гимнастики для мышц туловища***

**Упражнение «Птички поют»:**

* Исходное положение: ноги расставлены шире плеч, руки опущены вниз
* Выполнение: наклон вперед, руки отвести назад, сказать «карр», выпрямиться в исходную позицию.

**Упражнение «Смотрим в окошко»:**

* Исходное положение: сидя на стульчике, ноги параллельно, руки на коленях.
* Выполнение: наклон вперед, руки немного согнуть в локтях; повороты головой вправо-влево (будто выглядываем в окошко). В конце упражнения выпрямиться.

**Упражнение «Охи-вздохи»**

* Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
* Выполнение: 1-поворот вправо, развести руки в стороны, сказать: «Ох!».

 2- вернуться в исходное положение. То же в левую сторону.

***Комплекс упражнений утренней гимнастики для мышц ног***

**Упражнение «мячик»:**

Произвольные подскоки на месте, чередуемые с ходьбой.

**Упражнение «с горки на горку»:**

Полуприседания, чередуемые с ходьбой - будто поезд едет с горки на горку.

**Упражнение «Струнка»:**

* Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе.
* Выполнение: подняться на носки, вытянуться вверх (как струнка), вернуться в исходную позицию.

***Комплекс упражнений утренней гимнастики: общеукрепляющие упражнения***

На этом этапе утренней гимнастики дети расслабляют мышцы и восстанавливают нормальный темп дыхания. Упражнения делают в течение 3-4 минут.

Общеукрепляющий комплекс упражнений утренней гимнастики может включать упражнения на становление правильного дыхания, разминку для глаз, пальцев рук, упражнения для профилактики плоскостопия. И даже обтирания холодной водой!

***Дыхательные упражнения***

**«Воздушный шарик» (диафрагмальное дыхание):**

* Исходное положение: стоя, ладонь на животе.
* Выполнение: На вдохе живот выпячивается вперед. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы, произнося звук [с]. Повторить 3 раза.

**«Насос» (мышечный тренинг):**

* Исходное положение: стоя, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулаки.
* Выполнение: Наклониться вниз с прямыми ногами, сделать выдох, произнося звук [ш]. Выпрямляясь, сделать вдох через нос. Повторить 6 – 8 раз.

***Упражнения для осанки***

Лежа на животе, оторвать плечи от пола, руки развести в сторону. Затем положить на голову мешочек, набитый песком, и с этим снарядом походить (просто так, затем на носках, на пятках), сесть на пол и встать.

***Упражнения для правильного формирования стопы***

Сидя, перекладывать с места на место мяч, захватив его ступнями ног.

Собрать пальцами ног разложенную на полу веревку.

Как канатоходец, походить (боком и прямо) по лежащей на полу палке.