**«Гимнастика,побудка в режиме дня»**

Проблема физического здоровья детей - одна из наиболее актуальных на сегодняшний день.

Многочисленные исследования показывают: неблагоприятная экологическая ситуация, сложные социально-экономические условия способствуют тому, что здоровье детского населения не улучшается, а напротив, имеет тенденцию к ухудшению. Среди 30-35% детей дошкольного возраста отмечаются частые ОРВИ, у 3% - снижение зрения, распространенность ортопедической патологии доходит до 80%, высоки показатели заболеваемости внутренних органов, нервной системы. Это побуждает искать новые пути оздоровления детей. Среди средств, на которые может опереться современный человек в стремлении сохранить и укрепить здоровье, основными являются природные физические факторы и народные системы оздоровления, включающие гимнастику, самомассаж.

Именно поэтому в нашей группе мы уделяем большое внимание физическому развитию своих воспитанников. Все комплексы, используемые в нашей работе, проводятся в игровой сюжетно-ролевой форме, в свободном темпе, без принуждения.

Регулярные занятия оздоровительной гимнастикой и самомассажем позволяют детям полнее узнать свой организм, свои возможности и слабые места, интуитивно прочувствовать основные пути восстановления физиологических функций и прилагать целенаправленные усилия для поддержания на хорошем уровне функционирование всех органов и систем.

Принцип повторяемости, положенный в основу системы комплексов ритмической гимнастики, приучает детей к регулярной работе.

С детьми третьего года жизни помимо физкультурных занятий проводят утреннюю гимнастику. Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей. Необходимость приступить после пробуждения к выполнению упражнений утренней гимнастики воспитывает волевые качества:волю,настойчивость,дисциплинированность,упортсво,самомстоятельность.Утренняя гимнастика вырабатывает у детей привычку каждый день по утрам выполнять различные упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность и сохраняется у человека на всю жизнь.

Конечно, пока ребенок еще совсем мал, зарядку он делает вместо со взрослым: мамой, папой, бабушкой, братом, воспитателем. Малышу надо на кого-то равняться, за кем-то повторять, с кого-то брать пример, кому-то подражать.

Иногда не все движения получаются сразу, а у кого то пока совсем не получаются. Как тут быть? Ни в коем случае нельзя сердиться ,ругать ребенка. Лучше подойдите к малышу, возьмите его за руку, улыбнитесь и предложите данное упражнение выполнить вместе.

Для малышей очень важен игровой момент. Утреннюю гимнастику игрового характера отличают интересное содержание, игры, музыкальное сопровождение, радостная атмосфера, положительные детские эмоции и красивая образная речь взрослого. Все это способствует активизации двигательной деятельности детей. Ребенок, с раннего возраста погруженный в атмосферу радости, тепла, комфорта вырастет устойчивым к неожиданным жизненным ситуациям и будет менее подвержен стрессам.

Для чего же нужно постоянно играть с детьми?

Во-первых, для того чтобы создать положительный эмоциональный фон ,поднять настроение. По утрам некоторые ребята в детском саду плачут, ссорятся со сверстниками, требуют маму, не идут на контакт, а иногда просто не хотят заниматься. Какая уж тут гимнастика? Но подход в гости к любимому герою, неожиданное появление интересного гостя, смешная походка, улыбка, веселый совместный танец, музыка приводят малыша в нормальное состояние. Не обязательно он сразу засмеется. Перестанет плакать или начнет заниматься – это уже хорошо.

Во- вторых, для того чтобы заинтересовать малыша, обогащая его новыми знаниями, так, чтобы он захотел на время превратиться в смешную веселую обезьянку или сходить в гости к глупым мышатам, получая новую для себя информацию, выполняя движение. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учиться любить его и действовать в нем.

В каждом комплексе утренней гимнастки игрового характера предлагаемом в пособии есть сюжет, интересный и знакомый детям персонаж (малышам нужен образец для подражания).Заранее подготовленные костюмы, шапочки персонажей, красивые, яркие игрушки радуют, увлекают детей, заставляя двигаться, выполняя предложенный задания.

Утренняя гимнастика пройдет интересней, если будет сопровождаться музыкой. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение.

Составляя комплексы утренней гимнастики надо соблюдать следующие требования:

* Упражнения должны быть доступны малышам
* Не превышать дозировку в выполняемых упражнениях
* Включить в комплекс знакомые и уже освоенные движения
* Упражнения для мышц туловища выполняются медленнее, чем упражнения на движение рук и ног.
* При выполнении упражнений не забывать о правильной осанке малышей.
* Следить за правильным дыханием: ребенок должен дышать через нос и не задерживать дыхания.
* Избегать однообразных упражнений и особенно статических положений
* По мере усвоения комплекса менять его на другой.
* В течении года используйте разные комплексы.

Последовательность упражнений в предлагаемых комплексах утренней гимнастики классическая: сначала выполняются упражнения для плечевого пояса. Затем проводятся упражнения для мышц спины и живота, развития гибкости.

Включайте в комплексы утренней гимнастики потешки, четверостишия, чистоговорки, скороговорки; подвижные игры, игры-массажи, упражнения для профилактики плоскостопия( «Нарисуй солнышко ногой», «ходьбы по скакалке(канату)», «Переложи шишки ногой», «Подними платочек ногой»)

Главными принципами, по которым работает коллектив нашего детского сада, являются:

* принцип радости - физическая культура должна вызывать у ребенка чувство радости и удовольствия от движений, способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, желанию заниматься. Веселое настроение, приятные эмоции, смех, радость способствуют общему оздоровлению;
* принцип творческой направленности — ребенок самостоятельно создает новые движения и игры, основанные на использовании его двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности.

Основные цели наших занятий:

* гармоничное физическое и духовное развитие детей;
* формирование основ здорового образа жизни;
* творческое развитие личности каждого ребенка.

Одним из основных звеньев занятий является освоение детьми специальной методики воздействия на биологически активные точки, способствующие развитию мелких мышц и моторики. Эта методика предлагает проведение упражнений и побудок в игровой и сюжетной форме. Именно им и уделяется большое внимание в нашей группе.

Гимнастика-побудка проводится воспитателем с детьми всех возрастных групп ежедневно после дневного сна. Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.

Она необходима для обеспечения детям:

* плавного перехода от сна к бодрствованию,
* подготовке к активной деятельности;
* профилактики плоскостопия;
* формирования правильной осанки;
* закрепления навыков осознанного поведения;
* самомассажа головы, лица, рук, живота, ног, активизируя биологически активные точки.

Комплекс гимнастики после дневного сна длится 12–15 минут, после чего дети переходят к водным процедурам.

Комплекс состоит из нескольких частей:

-разминочные упражнения в постели,

-выполнение простого самомассажа (пальчиковая гимнастика),

-выполнение общеразвивающих упражнений у кроваток (дыхательная гимнастика),

-упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки (ходьба по "тропе здоровья" - по массажным, ребристым, солевым или мокрым дорожкам)

-игра в подвижные игры в помещении с контрастной температурой воздуха.

Пока дети спят, педагог готовит условия для контрастного закаливания детей: готовит холодную комнату, температура в ней снижается с помощью проветривания.

Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки.

Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут.

**Самомассаж мышц головы и шеи**

*1. «Я хороший».* Расположить ладони обеих рук на области головы, ближе ко лбу, соединив пальцы в центре, и затем провести ладонями по волосам, опускаясь вниз через уши и боковые поверхности шеи к плечам. Движения рук должны быть одновременными, медленными, поглаживающими.

*2. «Наденем шапочку»*. Исходное положение рук то же. Движения обеих

ладоней вниз к ушам, а затем по переднебоковой части шеи к яремной

ямке.

**Самомассаж мышц лица**

«Рисуем дорожки». Движение пальцев от середины лба к вискам.

«Рисуем яблочки». Круговые движения пальцев от середины лба к

вискам.

«Рисуем елочки». Движения пальцев от середины лба к вискам. Движение направлено несколько по диагонали.

«Пальцевый душ». Легкое постукивание или похлопывание кончиками

пальцев по лбу.

«Рисуем брови». Проводить по бровям от переносицы к вискам каждым пальцем поочередно: указательным, средним, безымянным и мизинцем.

«Наденем очки». Указательным пальцем проводить легко от виска по краю скуловой кости к переносице, затем по брови к вискам.

«Глазки спят». Закрыть глаза и легко прикрыть пальцами веки и удержать в течение 3 — 5 с.

«Нарисуем усы» Движение указательными и средними пальцами от

середины верхней губы к углам рта.

«Веселый клоун». Движение указательными и средними пальцами от

середины нижней губы к углам рта, а затем вверх к скуловой кости.

«Грустный клоун». Движение указательными и средними пальцами

от середины верхней губы к углам рта, а затем к углам нижней челюсти.

«Клювик». Движение указательным и средним пальцами от углов верхней губы к середине, а затем от углов нижней губы к середине.

«Погладим подбородок». Тыльной поверхностью пальцев поглаживать

от середины подбородка к ушам.

«Расческа». Поглаживание губ зубами.

«Молоточек». Постукивание губ зубами.

«Пальцевый душ». Набрать воздух под верхнюю губу и легко постукивать по ней кончиками пальцев, проделать то же самое движение, набрав воздух под нижнюю губу.

«Нарисуем три дорожки». Движение пальцев от середины нижней

губы к ушам, от середины верхней губы к ушам, от середины носа к ушам.

 «Нарисуем кружочки». Круговые движения кончиками пальцев по щекам.

«Погреем щечки». Растирающие движения ладонями по щекам в разных направлениях.

«Паровозики». Сжать кулаки и приставить их тыльной стороной к

щекам. Производить круговые движения, смещая мышцы щек сначала по

часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Можно сопровождать

круговые движения ритмичным произнесением: «Чух, чух, чух».

«Пальцевый душ». Набрать воздух под щеки и легко постукивать по

ним кончиками пальцев.

«Испечем блинчики». Похлопать ладошками по щекам.

«Умыли личико». Ладонями обеих рук производить легкие поглаживающие движения от середины лба вниз по щекам к подбородку.

**Самомассаж ушных раковин**

1. «Погрели ушки». Приложить ладони к ушным раковинам и потереть их.

2. «Потянули за ушки». Взяться пальцами за ушные мочки и потянуть их

вниз 3 — 5 раз.

3. «Послушаем тишину». Накрыть ушные раковины ладонями. Подержать их в таком положении 2 — 3 с.

**Самомассаж мышц лица**

 «Времена года»

Если солнце жарко греет,

Если легкий ветер веет,

Стало сухо и тепло

Это лето к нам пришло.

Поглаживающие движения от середины лба, носа, верхней губы, подбородка к ушам.

Если дождь стучит по крыше, Листья падают неслышно. Птицам улетать пора

Это осень к нам пришла.

Постукивающие движения подушечками пальцев по лбу, щекам, подбородку.

Если вьюга кружит, злится,

Всюду белый снег кружится,

В снежных шапках все дома,

Это к нам пришла зима.

Круговые движения в области лба, щек, подбородка.

Если тает снег и лед,

Звонкий ручеек течет, Распускается листва

Это к нам пришла весна.

**“Забавные котята”**

1) “Котята просыпаются”. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: поднимают правую руку, затем левую, потягиваются, в и. п. (потянули передние лапки).

2) “Потянули задние лапки”. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.

3) “Ищут маму-кошку”. И. п.: лежа на животе. В.: приподнять голову, поворот головой влево-вправо, в и. п.

4) а) “Котенок сердитый” И. п.: стоя на четвереньках. В.: приподняться, выгнуть спину “дугой”, голову вниз “фыр-фыр”.

б) “Котенок ласковый”. И. п.: стоя на четвереньках. В.: голову вверх, спину прогнуть, повилять хвостом.