**Оздоровительная работа в ДОУ в утренние часы**

Осипова Н.В.,

инструктор по физической культуре,

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Уктурского сельского поселения Комсомольского района Хабаровского края

 Быть здоровым – это естественное стремление человека.

 Здоровый и духовно развитой человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремиться к самосовершенствованию, достигая неувядающей молодости и красоты.

 Такого человека мы и должны «создать» и воспитать, начиная с самого раннего детства.

 За последнее десятилетие здоровье детей, поступающих в дошкольное учреждение, заметно ухудшилось. В наши дни наиболее актуальными стали понятия здоровье, здоровый ребенок, здоровая личность. Педагогов, родителей волнуют такие вопросы: как воспитать здорового ребенка? Как не ухудшить тот потенциал здоровья, с которым ребенок приходит сегодня в детский сад?

 Организация пребывания детей в утренний отрезок времени в ДОУ должна быть продумана и насыщена: утренняя гимнастика, прогулки в любую погоду, закаливающие мероприятия, «Уроки здоровья», витаминизация, культурно-гигиеническое воспитание.

 Начиная с младшего возраста, во время непосредственно образовательной деятельности, используют динамические паузы, физкультминутки (в качестве профилактики утомления). В продуктивных видах деятельности - пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз (ежедневно по 3-5 мин. в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки).

 В старшем дошкольном возрасте, учитывая длительность, количество непосредственно образовательной деятельности, проводят психогимнастику, релаксацию, помогающую снять напряжение, используя спокойную классическую музыку (С.В.Рахманинов, П.И. Чайковский), звуки природы.

 Особое внимание уделяется закаливанию детей, которое проводится под наблюдением медицинской сестры: солнечные и воздушные ванны, контрастное обливание ног водой, умывание прохладной водой, хождение босиком.

 Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

 Наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья детей является физическая культура, двигательная активность.

Сетка двигательной активности дошкольников в утренние часы по дням недели.

**Понедельник** – «Шалунишки» (подвижные игры).

**Вторник** – «Ветерок» (дыхательная гимнастика).

**Среда** – «В гостях у доктора Айболита» (общеразвивающая гимнастика).

**Четверг** – «Неболейка» (оздоровительные игры).

**Пятница** – «Веселые шаги» (степ-аэробика).

 Каждый день в дошкольном учреждении начинается с зарядки. В теплое время года - на свежем воздухе, что обеспечивает наилучший оздоровительный эффект. При проведении утренней гимнастики в помещении фрамуга остается открытой, дети занимаются в облегченной одежде, что способствует закаливанию организма ребенка.

 Утренняя гимнастика в детском саду имеет большое оздоровительное значение, предусматривает гигиенические цели: вывести организм из сонного, вялого состояния, создать бодрое настроение. С зарядки начинается день и часто от того, насколько организованно и четко она прошла, зависит все последующее поведение и настроение ребенка. У детей, систематически занимающихся ею, улучшается сон, аппетит, общее самочувствие, повышается работоспособность.

 В соответствии с сеткой двигательной активности, утренняя гимнастика имеет разные варианты, отличающиеся от традиционного компонента по содержанию и методике проведения:

1. **Утренняя гимнастика игрового характера**
2. **Тематические зарядки**
3. **Дыхательная гимнастика**
4. **Степ-аэробика**

 В комплексы утренних гимнастик включаем практически апробированные и разрешенные методики нетрадиционного оздоровления дошкольников:

* элементы оздоровительной методики "Ци гун" (в переводе означает "работа с энергией").

***"Пять кругов Ци гун"***

**"Солнышко в руках"**

 Стоять прямо, ноги вместе, руки согнуты в локтях, локти приподняты, ладони сложены вместе перед грудью. Соединенными ладонями рисовать в воздухе окружность, максимально вытягивая руки влево-вверх. Когда ладони окажутся над головой, остановиться, потянуться вверх и выпрямить руки и ноги. Продолжить движение через правую сторону.

**"С горки"**

Соединенные ладони продолжают круговое движение - теперь влево и вниз. Наклоняться, пока пальцы не коснуться пола, ноги в коленях не сгибать. То же через правую сторону.

**"Обруч"**

Описать руками горизонтальный круг, тянуться верхней частью корпуса за руками, слегка поддаваясь вперед.

**"Восьмерка"**

Нарисовать в воздухе соединенными вместе ладонями цифру восемь.

**"Сверху вниз"**

 Сложенные вместе ладони направить пальцами вниз. Наклониться вперед и потянуться ладонями к ступням. Выпрямиться, рисовать ладонями перед собой большой полукруг до тех пор, пока они не окажутся над головой, согнуть руки в локтях и опустить их перед лицом на уровень груди.

Комплекс помогает восстановить силы и сосредоточиться. Способствует физической и психологической релаксации. Все упражнения плавно сменяют друг друга.

* элементы упражнения хатха-йоги

 Гимнастика хатка-йоги доступна детям с 5 лет. Основное внимание уделяется статистическому удержанию поз. Особенностью хатха-йоги является сочетание физических упражнений с расслаблением и дыхательной гимнастики. Эти физические упражнения улучшают кровообращение, помогают нормализовать работу внутренних органов.

* психогимнастика по методике М.Чистяковой

 Служит для снятия эмоционального и мышечного напряжения.

 Выполняя упражнения "Медведи в берлоге", "Шалтай - болтай" и другие (М.И.Чистяковой) дошкольники не только учатся расслабляться, но и распознавать отдельные группы мышц, выделять их среди всех остальных.

* дыхательные упражнения по методике Б.Толкачева, М.Лазарева, А.Н.Стрельниковой

 Дыхательная гимнастика улучшает кислородный обмен в организме, стимулирует работу сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, помогает ребенку овладеть элементарными навыками саморегуляции: малыш учится расслабляться, успокаиваться, если он взволнован или раздражен чем-то. И, конечно, упражнения дыхательной гимнастики для детей – это еще и веселые игры.

* игровой массаж (адаптированный вариант методик спецзакаливания детей А.Уманской и К. Динейки)

 Массаж благоприятно влияет на эмоциональное состояние детей, снижает заболеваемость, а так же обогащает опыт старших дошкольников упражнениями, для самостоятельных занятий с целью снятия утомления и напряжения.

* хождение по "дорожкам здоровья"

 Я внедрили в практику своей работы, изготовленные массажные дорожки из пуговиц, полиэтиленовых пробок, следков из разного материала (меха, поролона, резины, веревки, деревянных палочек). Делаю "одноразовые" дорожки из газет, бумаги или картона. Изготовила "сухие бассейны" - это небольшие ванночки, в которые насыпаю различные мелкие предметы (пробки, косточки, маленькие шарики) и ящики с песком, камнями, шишками. Дети снимают носочки и, стоя в "бассейне", пальцами ног пытаются захватить и вытащить какой-нибудь предмет.

* гимнастика для глаз

 Зрение у детей постоянно развивается, глаза малыша требуют особой опеки. Для них были придуманы специальные упражнения: "Елочка", "Жук", "Белка", «Королева» и другие. Ребенку интереснее выполнять их, если они сопровождаются стихами, потешками, создавая, таким образом, определенный ритм.

 Гимнастика для глаз снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний, а также более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению учебного материала. Упражнения для глаз одинаковы для всех возрастных групп, дозировку постепенно увеличиваем в старшем дошкольном возрасте. Основная цель упражнений – сосредоточивание взгляда на предмете, перевод с одного предмета на другой, фиксация взглядом действия рук, последовательное прослеживание, зрительной ориентировки в окружающем пространстве.

 ***Утренняя гимнастика игрового характера*** включает в себя 2-3 подвижных игры разной степени интенсивности (например: **"Приветики", "День, ночь, огонь, вода", "Поменяемся местами"**) или 5-7 упражнений имитационного характера: "снежинки кружатся", "бабочки летают", "птичка клюет зернышки" и т.д.

***Комплекс утренней гимнастики игрового характера для детей старшего дошкольного возраста***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название игры | ОВД | Описание |
| 1. | **«Приветики»***игра средней подвижности, игра сотрудничества* | Танцевальные движения, медленный бег врассыпную | Под спокойную музыку дети медленно бегают врассыпную или выполняют различные танцевальные движения, Музыка обрывается - играющие должны поприветствовать друг друга в парах необычным способом. Например, прижаться щека к щеке, рука к руке и т.д.Снова звучит музыка, дети танцуют, музыка обрывается; каждый ребенок выбирает себе пару, чтобы поздороваться. |
| 2.  | **«День, ночь, огонь, вода»***игра высокой подвижности* | Бег, лазанье, ползание | Инструктор по физической культуре дает команды:«День!» - дети свободно перемещаются по залу;«Ночь!» - замереть;«Огонь!» - нужно быстро залезть на предметы высотой не более 30-50 см (гимнастические скамейки, гимнастическая лестница 1-я или 2-я ступенька, горка матов и др.);«Вода!» - дети ложатся на живот на пол, поднимают верхнюю часть туловища, руками имитируют плавание брассом. Команды даются быстро, в любом порядке, могут повторятся.Задача детей: четко и быстро выполнять движения, соответствующие данной команде.  |
| 3. | **«Поменяемся местами»***игра малой подвижности, игра психофизиологической разгрузки* |  | Дети становятся в круг. Инструктор по физической культуре предлагает поменяться местами тем детям, у кого есть что-нибудь одинаковое: светлые волосы, зеленые ленты в косе, домашние животные и т.п.Например: «Пусть поменяются местами те, у кого есть коньки». Дети меняются местами и т.д. |

 В утреннюю гимнастику игрового характера включаем ***оздоровительные игры (*для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия), *гимнастику для глаз и пальчиковую,***  которые способствуют повышению работоспособности в течение дня.

* "Скоморохи" (тонизирует весь организм, развивает икроножные мышцы, делает гибкой поясницу).
* "Цапля" (тренирует вестибулярный аппарат, развивает способность концентрации внимания, поднимает настроение) и другие.
* «Скатай дорожку»

Цель: укреплять осанку, стопу; упражнять в быстроте движений.

Материал: дорожки из плотного материала шириной 20-25 см, длиной 1-1,5 м на каждого участника игры.

Правила: сидеть с прямой осанкой, начинать движения одновременно по сигналу педагога и как можно быстрее.

Содержание: сесть на пол перед расстеленной дорожкой и скатывать ее пальцами обеих ног одновременно, пока дорожка не будет свернута в рулон.

 ***Тематические зарядки*** отличаются интересным содержанием, играми, музыкальным сопровождением, радостной атмосферой, положительными детскими эмоциями и красивой образной речью взрослого.

* "Здравствуй, лето! Здравствуй, солнце!"
* "В гости к бабушке"
* "Зимушка-зима"
* "Виды спорта"
* "Хотим здоровыми расти"

 Цель этих комплексов упражнений - заинтересовать ребенка. Заинтересовать так, чтобы, получая новую информацию или вспоминая старую для себя, он выполнял это в движениях. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить, понимать, осознавать его и действовать в нем. Широко использую комплексы утренней гимнастики, разработанные Т.Е.Харченко.

 В процессе работы по оздоровлению детей мы пришли к выводу, что ребенку мало только выполнять упражнения, им важно накапливать впечатления, личный опыт, импровизировать, проявлять творческие способности. Поэтому использую интеграцию образовательных областей: "Чтение художественной литературы", "Музыка", для освоения двигательных эталонов в творческой форме.

 Для эффективности оздоровительной работы тематические комплексы провожу с использованием музыки (песни из фильмов и мультфильмов, популярные детские песни, песни для малышей А. Островского, М. Пляцковского, русские народные песни).

 Включаю скороговорки, чистоговорки для заучивания (формирующие четкое произношение), пословицы и загадки (развивающие память детей).

***Комплекс тематической зарядки « Здравствуй, солнце! Здравствуй лето!»***

 ***(старший дошкольный возраст)***

Утренняя гимнастика проводится на открытом воздухе.

Дети выходят на спортивную площадку.

**I.** Ходьба в колонне по одному.

Ходьба с высоким подниманием колена.

Бег с захлестыванием.

Обычный бег.

Ходьба в колонне по одному. Построение в круг.

**II. Педагог**:

Солнце печет, липа цветет,

Рожь колосится,

Золотится пшеница.

Кто скажет, кто знает,

Когда это бывает?

**Дети (хором).**

Летом!

**Педагог**:

Ребята, сегодня на нашей площадке светло и тепло. А знаете почему? Летом солнышко очень доброе, освещает и согревает все вокруг.

**1. "Солнце утром рано встало, всех детишек приласкало".**

 Дети скрещивают ладошки, широко раздвигают пальцы, образуя "солнышко с лучами".

Педагог предлагает детям потянуться к солнышку. Дошкольники выполняют упражнение хатка-йоги "Солнечная поза": встать прямо, ноги на ширине плеч; медленно поднять руки и потянуться (внимание сосредоточить на ладонях). Педагог говорит: " Солнышко уже высоко. Вы потянитесь навстречу теплым лучам, над головой высокое голубое небо. Ваше тело наливается упругой силой, бодростью, становится стройным, гибким, сильным. Солнечные лучи проникают в каждую клеточку вашего организма. Поймайте солнечные лучики, один положите себе в сердце, остальные оставьте тем, кого вы любите, отдайте всем людям, пожелайте им добра".

**Педагог:**

Принесла я вам веночек

Из красивейших цветочков.

Если их узнать –

Будем мы все вместе

Весело играть.

**1-я загадка.**

Был он желтеньким цветком —

Белым стал, как снежный ком.

Дунут девочка и мальчик —

Облетает... (одуванчик).

Дети находят одуванчик (а затем цветы из последующих загадок) среди цветов, украшающих спортивную площадку.

**2. "Одуванчик"**

И.п. **–** о.с.

1 **–** глубокий выдох через нос; 2-4 – выдох через рот, надувая щеки («сдуй пушинки с одуванчика»).

Повторить 4 раза.

**2-я загадка.**

Вот корзинка с черным донцем

Целый день следит за солнцем.

В ней так много зернышек.

Что это? (Подсолнушек).

**3. "Подсолнушек"**

И.п. **–** о.с.

1 – поворот головы вправо («подсолнух поворачивается к солнцу»); 2 – и.п.; 3-4 – то же влево.

Повторить 8-10 раз.

**3-я загадка.**

Выросли звоночки в ряд,

Жалко только — не звенят.

Синие бутончики —

Это... (колокольчики).

 **4. "Колокольчик"**

И.п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1 - полупресидая, наклон головы вправо ("колокольчики звенят"); 2 - и.п.; 3 - 4 то же влево.

 На каждые два счета дети произносят слова "динь - дон".

 Повторить 8 - 10 раз.

**4-я загадка.**

Все знакомы с нами:

Яркие, как пламя,

Мы однофамильцы

С мелкими гвоздями.

Полюбуйтесь яркими

Алыми... (гвоздиками).

**5. "Гвоздика"**

И.п. - о.с.

1 - встать на носки, руки в стороны - вверх ("утром гвоздики раскрыли лепестки"); 2 - 4 - держать руки; 5 - опускаясь на всю стопу, присед, обхватить колени руками, наклонить голову вперед ("вечером гвоздики закрывают лепестки в бутоны"); 6 - 7 - держать руки; 8 - и.п.

Повторить 8 - 10 раз.

**4-я загадка.**

Цветики — корзинкой

С желтой серединкой,

Белая рубашка.

Хороша... (ромашка).

**6. "Ромашка"**

И.п. - о.с., руки за спиной.

Прыжки на месте на двух ногах (10 прыжков, в чередовании с ходьбой на месте) ("ромашки радуются солнышку").

Повторить 3 раза.

**Педагог**:

Молодцы же вы, ребятки,

Отгадали все загадки!

**III.**

**7. "Цветок" (по методу Б.Толкачева).**

Сидя по-турецки, закрыв глаза, сделать спокойный вдох через нос, задержать дыхание. На продолжительном выдохе сказать "а-а-ах".

Повторить 2-3 раза.

**Педагог**:

В небе радуга сияет,

Листья дождиком омыты,

Солнце в небесах играет,

Все цветы росой покрыты.

Становитесь друг за другом

И пойдем сейчас мы в группу.

**Дети возвращаются в группу.**

***Дыхательная гимнастика.***

 Дыхательная гимнастика играет огромную роль в закаливании и оздоровлении детей. Именно поэтому мы используем как один из видов утренней гимнастики в нашем дошкольном учреждении - дыхательную.

 Главная задача педагогов ДОУ, проводящих дыхательную гимнастику, – это научить ребенка правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких. Если ребенок не делает полноценного выдоха, то в легких остается некоторое количество «отработанного» воздуха, который мешает поступлению нового свежего воздуха в достаточном объеме.

 Игровые комплексы дыхательной гимнастики включают в себя имитационные упражнения ("Пузырики", "Насос", "Мышка и мишка», "Пчелка"), используем в работе с детьми с 2-х лет. Способствуют правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков. Сюжетная дыхательная гимнастика чаще всего проводится под музыку. Разработала сюжеты: "Бабушка-загадушка", "Птицы перелетные", "Прогулка", "Путешествуем на поезде", "На снежной поляне". Детям нашего детского сада очень нравятся подвижные игры с дыхательными упражнениями В.И.Ковалько ("Дед Мороз", "Жуки", "Котята и собачки", "Снежинки и ветер" и другие), которые мы так же включаем в дыхательную гимнастику, проводимую в утренний отрезок времени.

***Комплекс дыхательных упражнений игрового характера «Летает – не летает»***

 Дети выходят на середину зала и под спокойную музыку выполняют произвольные движения. Как только музыка прекращается педагог называет одушевленный или неодушевленный предмет, который летает или не летает. Если назван предмет, который летает дети, выполняют дыхательное упражнение с таким же названием. Если предмет не летает, дети продолжают двигаться по залу.

 Можно использовать дыхательные упражнения:

**1. «Ракета»**

**-**  глубокий вдох через нос, подняться на носки – руки в стороны, вверх, ладони сомкнуть;

- задержать дыхание, при этом потянуться с силой в небо, удерживая равновесие («подготовка ракеты к старту»);

- медленный выдох с открытым свободным длительным звуком «а-а-а-а-а», руки при этом опускать через стороны вниз, одновременно опускаясь на полную ступню;

- задержать дыхание;

- сделать глубокий вдох через нос, так же потянуться, а выдохнуть с силой, резко и кратко «а».

**2. «Пчела» (по методу Б.Толкачева)**

Вдох производится медленно, через нос. На выдохе дети продолжительно произносят звук "ж-ж-ж" и легко взмахивают пальцами.

**3. «Комарики» (по методу М.Лазарева)**

 Дети хлестко бьют себя по спине встречным движением рук-плетей, при этом делая на удар резкий выдох ртом.

**4. «Самолет»**

 Педагог рассказывает стихотворение, а малыши выполняют движения в ритме стиха:

Самолетик – самолет (развести руки в стороны ладошками вверх, поднять голову, вдох)

Отправляется в полет (задержать дыхание)

Жу – жу – жу (поворот вправо)

Жу – жу – жу (выдох, произнести звук «ж-ж-ж»)

Постою и отдохну (встать прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднять голову вдох)

Жу – жу – жу (поворот влево)

Жу – жу – жу (выдох, произнести звук «ж-ж-ж»)

Постою и отдохну (встать прямо, опустив руки).

**5. «Гуси летят»**

 Гуси высоко летят,

 На детей они глядят.

 Медленная ходьба по залу. На вдох руки поднять в стороны, на выдох – опустить вниз с длительным произношением звука "гу-у-у-у!"

**6. «Жуки» (подвижная игра с дыхательным упражнением)**

Дети сидят на стульях, педагог произносит: «Ж-ж-ж, - сказал крылатый жук, - посижу – ж-ж-ж-у».

Дети обнимают себя за плечи, произносят: «Поднимусь и полечу. Громко, громко зажуж-ж-ж-у».

Дети разводят руки в стороны и перемещаются по залу с произнесением звука «ж-ж-ж-ж».

**7. «Крылья»**

Педагог говорит: «Крылья вместо рук у нас, так летим - мы - высший класс!»

Руки через стороны поднять вверх (вдох), опустить руки вниз, произнося «вниз» (выдох).

***Комплекс сюжетной дыхательной гимнастики* «На снежной поляне»**

**1. «Снежинки и ветер» (подвижная игра)**

Дети делятся на две команды. «Снежинки» кружатся, бегают на носках, «ветерок» в это время отдыхает. После слов «ветер проснулся», дети на выдохе произносят «ш-ш-ш», и «снежинки» прячутся от ветра, оседают. Игра продолжается 2-3 раза, после чего дети меняются ролями.

**2. «Холодно»**

Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны. Быстро скрещивать руки перед грудью, хлопая ладонями по плечам, на выдохе произнося «ух-х-х»

Повторить 8-10 раз.

**3. «Снежный ком»**

Встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить (вдох). Присесть пониже на всей ступне и, сильно наклоняясь вперед, обхватить руками голени, голову опустить. Выдох – произносить «хр-р-р».

Повторить 3-5 раз.

**4. « «Подуй на снежинку»**

Положив на ладонь согнутой руки кусочек ваты, энергичным выдохом через сомкнутые губы стараться сдуть ее с руки

Повторить 5-8 раз.

**5. « Лыжник»**

Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5 мин. На выдохе произносить «м-м-м».

**6. «Глазки устали от снега» (упражнение для глаз)**

Встать, слегка расставив ноги, руки опущены. Присесть, поморгать глазами, закрыть их, вновь поморгать глазами, посмотреть вверх. Встать.

Повторить 3 раза.

 7**. «Снеговик веселится»**

Поставить ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, после чего сделать прыжок двумя ногами с одновременным выдохом, произнося: «Ха!».

Повторить 6-8 раз.

**8. «Сугробы» (подвижная игра)**

По залу расставлены различные препятствия («сугробы»): кубики, конусы, набивные мячи, напольное бревно и т.д. Дети преодолевают «сугробы» (перешагивают, перепрыгивают), произнося «туп-туп-туп» - дыхание через нос. По команде «Вьюга!» - приседают и на выдохе произносят: «с-с-с-с». Игра продолжается 1-2 мин.

 В ДОУ проводится утренняя гимнастика нетрадиционной формы - ***степ-аэробика.***

 Степ-аэробика способствует укреплению и развитию сердечнососудистой и дыхательной систем, развитию координации движений и формированию правильной осанки, умения ритмически согласованно выполнять простые движения. При занятии степ-аэробикой дети выполняют различные варианты шагов с подъемом на платформу и спуском с нее, большое число танцевальных движений, быстрые переходы, часто меняют ритм и направление движений. При этом получают нагрузку, равную беговой тренировке.

***Базовые упражнения для степ-аэробики***

* Встать на степ правой ногой, приставить к ней левую, затем опустить на пол правую ногу, приставить к ней левую. Повторить с левой ноги.
* Встать на степ правой ногой, приставить к ней левую, затем опустить на пол сначала левую ногу, потом правую, Повторить с левой ноги.
* Правую ногу, согнутую в колене, поставить на степ, левую ногу чуть приподнять над полом и, не ставя на степ, вновь опустить на пол, затем приставить к ней правую ногу. Повторить с левой ноги.
* **Подъем колена.** Встать на степ левой ногой, поднять перед собой согнутую в колене под прямым углом правую ногу, выпрямить и опустить на пол, приставить к ней левую. Повторить с другой ноги.
* **Отведение ноги.** Встать на степ левой ногой, правую отвести немного назад и вверх, затем приставить к левой ноге. Поменять ноги и выполнить повтор.
* **Захлест.** Поставить на степ левую ногу, затем согнуть правое колено, выполнить захлест пяткой по направлению к ягодицам и выпрямить. Поставить на пол сначала правую, затем левую ногу. Повторить с другой ноги.
* **Мах ногой в сторону.** Повернуться правым боком к степу и встать на него правой ногой. Отвести в сторону левую ногу и приставить к правой. Опустить на пол с другой стороны сначала правую, затем левую ногу. Выполнить с другой ноги движение.

 На основе базовых упражнений можно придумать небольшие танцевальные композиции, при каждом шаге вытягивать руки вперед, вверх, в стороны, делая ими волнообразные движения и различные махи. Утренняя гимнастика на степах доставляет дошкольникам большое удовольствие, она обязательно сопровождаются бодрой ритмичной музыкой, которая тоже создает у детей хорошее настроение.

 Составила танцевальные композиции: "Танец снежинок", "Мамины помощники", "Дружные ребята". Эти композиции на степ-платформах дети показали своим родителям на праздничных утренниках.

 Занятия на степах приносят ощутимую пользу гиперактивным детям. Им особенно сложно контролировать свое тело на ограниченном пространстве, но психологическая привлекательность мини-степов и общий энтузиазм, характерных для выполнения упражнений на них, таковы, что через 2-3 занятия дети адаптируются к требуемым условиям. И степ становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.

 В комплекс утренней гимнастики включаются только хорошо знакомые детям упражнения с предметами - мячами, кубиками и любыми игрушками.

 *Чтобы быть здоровым*, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении. Использование здоровьесберегающих технологий на утренней гимнастике в детском саду имеет огромное значение в процессе оптимизации двигательной активности, способствует разностороннему развитию, укреплению здоровья детей, овладению навыками самооздоровления.

 Эффективность любой деятельности определяется, прежде всего, ее результатом. Углубленная, последовательная работа по оздоровлению детей, используя утреннюю гимнастику в том числе, дает положительные результаты. Нами была отмечена динамика снижения уровня заболеваемости детей.

 Благодаря проведению организованных форм работы по оздоровлению детей в утренние часы у дошкольников происходит гармонизация отношений между собой. Ребята становятся более доброжелательными друг к другу, проявляют больше уверенности, самостоятельности в организации совместной деятельности.