**МДОУ д/с №24**

**Комплекс утренней гимнастики в старшей группе**

**Воспитатель: Пантелеева Е.Г.**

**Увельский район**

**с.Кичигино, 2010**

**О пользе утренней гимнастики для полноценного развития ребенка**.

Воспитывать детей физически совершенными – значит, чтобы они с ранних лет были здоровыми и закаленными.

Для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей дошкольного возраста необходим особый двигательный режим, отличающийся разнообразием форм физического воспитания. Одной из таких форм является утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика – важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального тонуса детей, снятия психологического напряжения детей от расставания с родителями. Утренняя гимнастика способствует дисциплинированности детей.

Во время утренней гимнастики очень важно обеспечить раскованность, эмоциональный комфорт.

**Цель:** Способствовать общему оздоровлению организма ребенка, создавать условия для развития эмоциональной сферы ребенка.

**Задачи:**

1. С помощью кинезиологический упражнений способствовать улучшению мыслительной деятельности, запоминанию, синхронизации работы полушарий головного мозга, повышению устойчивости внимания.
2. Укреплять свод стопы.
3. Развивать двигательную активность детей.
4. Формировать навык сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп.

**Комплекс утренней гимнастики.**

Ходьба в колонне

Ходьба на носках (руки в стороны)

Ходьба на пятках (руки за головой)

Ходьба «цаплей» (руки за спиной)

Бег в умеренном темпе 30сек.

***Кинезиологические упражнения***

1.Глазки – 6 раз.

Глазки влево, глазки вправо,

Вверх и вниз. И все сначала!

2.Запястье – 6 раз.

Чтоб сильней была рука,

Разотрем ее слегка.

(Обхватить левой рукой запястье правой руки и массировать. То же

выполнять правой рукой).

***Общеразвивающие упражнения***

1.Тренировка рук – 8 раз.

И.п. – основная стойка

1 – руки в стороны;

2 – согнуть руки к плечам;

3 – руки в стороны;

4 – И.п.

2.Вырастем большие – 8 раз.

И.п. – основная стойка

1 – правая нога назад, потянуться вверх;

2 – И.п.;

3 – левая нога назад, потянуться вверх;

4 – И.п.

3.Спиралька – 8 раз.

И.п. – сидя, ноги скрестно, руки на поясе

1 – поворот туловиша вправо;

2 – И.п.;

3 – поворот туловища влево;

4 – И.п.

4.Заборчик – 6 раз.

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища

1 – 2 – поднять ноги и руки параллельно ввех;

3 – 4 – И.п.

5.Попрыгаем на одной ноге – 2 повтора.

1 – 4 – прыжки на правой ноге;

5 – 8 – ходьба на месте;

9 – 12 – прыжки на левой ноге;

13 – 16 – ходьба на месте.

***Дыхательное упражнение***

1.Часики – 2 раза.

Часики – вперед идут,

За собою нас зовут.

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены.

1 – взмах руками вперед – «тик» (вдох);

2 – взмах руками назад – «так» (выдох).

Ходьба в колонне

Окончание гимнастики речевкой.

**Комментарий к проведенной утренней гимнастике.**

Уважаемые родители и коллеги!

Проблемы воспитания здорового ребенка были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания, они диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации.

Особое значение в контексте рассматриваемой проблемы занимает организация оздоровительной и профилактической деятельности дошкольного образовательного учреждения в соответствии с современными требованиями общества. Для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей дошкольного возраста необходим особый двигательный режим, отличающийся разнообразием форм физического воспитания. Одной из таких форм является утренняя гимнастика.

Для преодоления имеющихся у дошкольников нарушений, предупреждения патологических состояний, укрепления психофизического здоровья необходимо проведение комплексной работы по здоровьесбережению детей.

Эффективной профилактикой снижения заболеваемости эпизодично болеющих детей могут стать кинезиологические и дыхательные упражнения в комплексе с общеразвивающими упражнениями.

В данном комплексе утренней гимнастики содержатся упражнения, активизирующие как работу тела, так и работу нервной системы.

Первые два упражнения кинезиологические.. Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического развития через определенные физические упражнения. Эти методики направлены на активизацию различных отделов коры больших полушарий мозга, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях психики, если таковые имеются. Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и накапливаемый эффект для повышения умственной работоспособности и отимизации интеллектуальных процессов. В прогрессивных школах всего мира в школьных расписаниях есть ежедневный урок – кинезиология. В основе использованных нами упражнений лежит материал из книги А.Л. Сиротюка «Коррекция обучения и развития дошкольников», адаптированный с учетом особенностей и возможностей дошкольников. К каждому упражнению написаны небольшие стихи, что позволяет вызвать у детей дополнительный интерес к кинезиологическим упражнениям.

Вторая часть гимнастики – общеразвивающие упражнения. Они активизируют двигательную активность детей, способствуют полноценному пропорциональному развитию всех мышечных групп развитию.

Применение дыхательных упражнений в работе с детьми повышает общий жзненный тонус ребенка; сопротивляемость, закаленность и устойчивость его организма заболеваниям дыхательной системы; способствует развитию дыхательной мускулатуры, увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшению лимфо- и кровообращения в легких, а также деятельности сердечно-сосудистой системы. Тренировке дыхания способствуют доступные дошкольникам естественные движения: дозированные ходьба и бег.

**Список использованной литературы**

1. Зоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / сост. Н.И. Крылова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 218с.
2. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: средняя, старшая, подготовительная группы. – М.: ВАКО, 2008. – 176с.
3. Осокина Т.И. Фзическая культура в детском саду. – М.: Просвещение, 1973. – 288с.
4. Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 5-6 лет / Н.В. Полтавцева, Н.А. Градова. – М.: Просвещение, 2005. – 256с.
5. Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок / авт. – сост. Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2009. – 207с.
6. Шишкина В.А., Мащенко М.В. Какая физкультура нужна дошкольнику: кн. для воспитателей детского сада и родителей. – М.: Просвещение, 2000. – 79с.