*МАДОУ детский сад № 145*

*Велижанина В.И. – воспитатель*

**Гимнастика – побудка для формирования правильной осанки.**

Всем давно известно, что движение — это: врожденная, жизненно необходимая потребность человека, познание окружающего мира, важное средство воспитания и общения.

Поэтому, на сегодняшний день актуальными в деятельности любого дошкольного учреждения являются вопросы физкультурно-оздоровительной работы, основная задача которой — способствовать укреплению здоровья, совершенствованию физического развития ребенка.

Хотелось бы особое внимание обратить внимание на детей, имеющих нарушение осанки.

А мы знаем, что нарушенная осанка ведет за собой нарушение адаптационных реакций и снижение физиологических резервов дыхания и кровообращения. Это негативно сказывается на общем самочувствии ребенка и проявляется в снижении его работоспособности, малыш быстро утомляется, могут появиться головные боли.

Большое значение для формирования правильной осанки  имеют сила и выносливость мышц шеи, спины и мышцы брюшного пресса. Только достаточно развитые мышцы брюшного пресса обеспечивают возможность поддержания правильной осанки, они создают внутрибрюшное давление, которое «выдавливает» позвоночник вверх. Недостаточно тренированные мышцы брюшного пресса тормозят развитие правильной осанки. К тому же слабые мышцы брюшного пресса способствуют нарушению деятельности органов брюшной полости и всего желудочно-кишечного тракта.

Одним из способов коррекции осанки ребенка может стать правильно организованная гимнастика – побудка, во время которой используются специально подобранные физические упражнения.

В структуру гимнастики – побудки входят: упражнения, способствующие постепенному пробуждению, самомассаж, элементы точечного массажа, физические упражнения в постели, общеразвивающие  упражнения возле кровати для поднятия тонуса, закаливающие процедуры в сочетании с упражнениями на профилактику плоскостопия. Заключением гимнастики-побудки могут стать подвижные игры, танцы, релаксационные упражнения, дыхательная гимнастика.

Особенно полезны детям дыхательные упражнения, которые являются хорошей профилактикой заболеваний дыхательной системы и способствуют полноценному физическому развитию.

Длительность всей гимнастики - побудки составляет 5-15 минут и зависит от возраста детей. Упражнения хорошо знакомы детям, как правило, это основной базовый комплекс, элементы которого мы постепенно видоизменяем в зависимости от темы или сюжета гимнастики.

Как правило, используется музыкальное сопровождение. Оно положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, малыши становятся бодрыми, радостными, выполняют упражнения в ритме музыки.

Очень важным является эмоциональный настрой воспитателя. Если ребенок видит улыбающееся лицо педагога, слышит плавную, спокойную речь, нежные интонации, то он заряжается положительными эмоциями.

С детьми младшего возраста гимнастика - побудка проводится в игровой форме. В гости к детям приходят любимые сказочные персонажи, может быть определенный сюжет. В старшем возрасте добавляются комплексы в виде музыкально-ритмических игр. Они укрепляют и развивают мышцы, развивают грацию, координацию движений, способствуют формированию музыкальности. У детей активизируется дыхание, кровообращение.

Большое внимание во время гимнастики – побудки мы уделяем развитию мышц живота ребенка. Регулярное использование упражнений для пресса предупреждает появление следующих проблем со здоровьем у ребенка:

* атония кишечника и склонность к запорам;
* грыжи пупочные и грыжи белой линии живота;
* нарушения осанки, развитие сколиоза и другие проблемы с поясничным отделом позвоночника (например, грыжи межпозвоночных дисков);
* избыточный вес.

Мышцы брюшного пресса нормализуют деятельность органов брюшной полости, кровообращение, дыхание. Упражнения, укрепляющие разгибатели мышц спины и мышцы брюшного пресса способствуют созданию мышечного корсета, что в свою очередь ведет к формированию правильной осанки.

Чтобы укрепить мышцы живота, мы предлагаем детям выполнить следующие упражнения:

*"Свечка"*

И.п. – лежа  на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги в вертикальное положение, затем медленно опустить на кровать. Важно, чтобы спина и бедро образовали прямой угол.

*"Велосипед"*

Исходное положение - лежа на спине, руки на затылке, согнуты в локтях, ноги подняты и согнуты в коленях. Дети имитируют езду на велосипеде.

Это упражнение укрепляет все мышцы брюшного пояса, развивает гибкость суставов. Упражнение можно делать с 4- 5 лет.

*«Достань носочки»*

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

Поднять туловище, наклониться вперед, руками дотянуться до носков, не поднимая колени.

*«Ножницы»*

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги подняты под углом 45 градусов. Выполнять скрестные движения напряженными прямыми ногами, вытягивая носки. Разводить и скрещивать ноги нужно энергично на расстояние 20 - 30 см.

*Шарик*

И.п. – лежа на спине, согнуть ноги и обхватить голени руками. Голову поднять и держать так несколько секунд. Потом принять исходное положение.

*"Шарик катится"*

И.п. – то же. Ребенок раскачивается, двигается (в любом направлении), как шарик.

*Поднятие ног*

И.п. - Лежа на спине. Ребенок выпрямляет ноги, оттягивает носки и сгибает ноги, прижимая колени к животу.

*Сели-встали.*

И.п. – лежа на спине, руки к плечам. Сесть, вытянув руки вверх, потрясти расслабленно кистями и принять исходное положение.

*Тонкий – толстый*

И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. На счет 1-2 (вдох) живот «тонкий» - втянуть живот, на счет 3-4 (выдох) живот «толстый» - надуть живот.

*«Солнышко» (с мячом)*

И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни стоят на полу. Ноги это гора, а мяч в руках – солнце, которое каждое утро всходит (мяч перекатывается к коленям), затем стоит высоко над горной вершиной (удерживается на коленях), а вечером снова заходит (мяч возвращается на живот). Важно не останавливать дыхание и  высоко поднимать голову.

Регулярное проведение гимнастики - побудки обеспечивает развитие и тренировку всех систем и функций организма и содействует активному включению ребенка в рабочий ритм после дневного сна.

Дети пробуждаются под спокойную мелодию.

Залетели в форточку - две снежинки – звёздочки.

Две снежинки залетели, покружились, на пол сели и растаяли.

Пусть летят к нам в комнату - две снежинки белые,

Нам совсем не холодно – мы зарядку делаем.

И.п. – лёжа на спине, руки, ноги вытянуты. Потягивание 8 раз.

И.п. – лёжа на спине, ноги на ш. ст., руки за голову. Подтягивать ноги поочерёдно к себе.(8 раз).

И.п. – лёжа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища, ногу приподнять, стопа на себя, от себя. И.п. другой ногой так же (6 раз).

И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища, 1голову приподнять, чтобы увидеть пальцы ног;2 – и.п.(8 раз).

И.п. – лёжа на животе, руки вытянуты ладонями вниз. «Ножницы» (8 раз)

И.п. – сидя «по – турецки» руки за голову, локти в сторону. 1 – соединить локти, 2 – и.п.(8 раз)

Игра «Снежки».

Погуляем во дворе Ставят руки на пояс, ходят в

По снежку немножко.свободном направлении.

Мы потопаем ногами Идут топая ногами.

Сделаем дорожку.

Белый снег зачеркнём Лепят снежки.

Слепим мы снежочки.

Будем их мы бросать

Берегись, дружочек! Бросают снежки друг в друга.

Хорошо мы погуляли, хорошо мы поиграли. Но нос замёрз от холода. Что нужно сделать?

**Список литературы:**

Алямовская В.Г.

Костыркина Л.Ю., Рыкова О.Г., Корнилова Т.Г. Малыши, физкульт — привет! Потапчук А.А. Диагностика развития ребенка. — СПб: Речь, 2007. — 154 с.

Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. — СПб. «Детство-пресс», 2012. — 94.

Якименко В. Игровая оздоровительная гимнастика после дневного сна // Журнал «Здоровье и физическая культура» № 2, 2007.

Основными целями гимнастики – побудки являются оздоровительные:

* Постепенное пробуждение ребенка после дневного сна.
* Создание положительного настроя на вторую половину дня.
* Поднятие мышечного и психического тонуса.
* Закаливание организма ребенка.
* Профилактика нарушений осанки.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в период адаптации помогают снять напряжение, скованность у детей и способствуют более легкому привыканию к новым условиям [4. с. 4]. К таким мероприятиям относится гимнастика после дневного сна,