**Утренняя гимнастика как средство приобщения детей**

**к истокам народной культуры**

В своей истории многие народы осуществляют духовно- творческие свершения, переживающие века.

Родная культура должна стать неотъемлемой частью души ребенка, началом, порождающим личность. Приобщение к культуре является средством формирования у них патриотических чувств. Знакомя воспитанников с родной страной, столицей, родным городом, мы имеем возможность приобщать детей к народной культуре. Воспитание национальной гордости осуществляется в ходе организованной образовательной деятельности и режимных моментах в соответствии с комплексно-тематическим планированием на учебный год.

О комплексном подходе и тематическом планировании воспитательно-образовательной работы в дошкольном образовании педагоги заговорили много лет назад, когда появилась необходимость к психофизической разгрузке детей. С введением Федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования (ФГОС ДО) вариативность и разнообразие организационных форм дошкольного образования стали актуальными.

Познание российского культурного наследия включается во все виды детской деятельности. В нашем дошкольном учреждении разработаны комплексы утренних гимнастик, соответствующие комплексно - тематическому плану.

Одним из примеров такого комплекса утренней гимнастики является комплекс « Мой город. Моя страна» (Приложение). Эффективным средством приобщения детей к отечественной культуре является восприятие художественной литературы. Решение задач восприятия художественной литературы, формирования эстетической культуры детей зависит от создания вокруг ребенка широкой эстетически организованной среды. Дошкольникам близок мир книг, знакомые герои помогают привлечь внимание, как к самой литературе, так и сделать интересным движение. Тщательная подготовка к разработке комплексов утренней гимнастики сполна окупается эмоционально – положительной реакцией детей, их максимальной активностью во всех видах деятельности. Движение, основанное на образах художественной литературы, можно считать универсальным средством художественно-эстетического и физического развития ребенка. Движение облегчает восприятие и запоминание художественных произведений, а художественные образы помогают запоминать движения. Развитие двигательных навыков должно происходить одновременно с художественно-эстетическим развитием. Давно доказана тесная связь координированности и активности ребенка с развитием психических качеств личности, а эта связь может выступить одним из показателей развитости эмоциональной и интеллектуальной сфер ребенка. Осознанное движение позволяет глубже воспринимать образы художественной литературы.

Я предлагаю вниманию педагогов разработку тематического варианта утренней гимнастики в подготовительной группе по сказке К.Чуковского «Федорино горе» (тема недели: «Народная культура и традиции»).

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** |
| **Вводная часть:**  Ходьба обычная «Шла посуда по полям, по тропинкам, по лесам»  Ходьба на носочках «Фарфоровые блюдца»  Ходьба в полуприседе «Кастрюли»  Ходьба с опорой на ладони и стопы спиной вниз, прогнувшись «Из окошка вывалился стол»  Бег с выносом прямых ног «Помчалися по улице ножи: эй, держи, держи, держи»  Ходьба обычная  Перестроение в 3 колонны  **ОРУ «Посуда» с обручем**  **1. «Глупые тарелки скачут, как белки»**  И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу.  1 -4 вращения обруча влево вытянув руки вперед 5-8 то же вправо  **2. «Скачет сито по полям»**  И.п. ноги врозь, руки перед грудью.  - пружинистые наклоны к правой ноге, к левой  3. **«Бежит, бренчит, стучит сковорода»**  И п. - ноги на ширине плеч, обруч наверху в прямых руках  1 - наклон вправо  2-и.п.  3- влево  4- И.п.  **4. «Загляни-ка ты в кадушку…**»  И.п. о.с. - обруч на уровне плеч в согнутых в локтях руках  1 - присесть, руки вверх  2 - и.п.  **5.** «... **и увидишь там лягушку»**  И п.- присед в обруче, опора на ладони  - прыжки на двух ногах в обруче  **6. «Чудо случилось, и посуда опять как солнышко стала сиять»**  И.п. о.с - обручи в опущенных руках  1 - руки вверх, ногу отставить назад на носочек  2- И.п.  3-4 повторить с другой ногой  **Игровое упражнение** «Обрадовались блюдца, и танцуют и смеются» бег в разных направлениях.  **Парадоксальное дыхание по А.Н. Стрельниковой** (дыхание, при котором напряжение мышц происходит на вдохе. Рекомендуется для профилактики ОРЗ).   1. **«Ладошки»**   И.п. – ноги слегка расставлены, локти опущены, руки слегка отведены от тела  Сделать короткий шумный вдох носом и одновременно сжать ладошки в кулачки. Руки неподвижные. Вдох свободно уходит чрез нос или через рот. В это время кулачки разжимаются. Повторяемость – 4 коротких вдоха.  Отдых 3-5 сек.   1. **«Погончики»**   И.п. – ноги слегка расставлены, кисти рук сжаты в кулаки и прижаты к животу, на уровне пояса.  Резко толкайте кулаками вниз к полу – вдох, затем кисти рук возвращаются в и.п. на уровне пояса, плечи расслаблены – вдох «ушел». 4 вдоха, отдых 2-3 сек.  4 выдоха, отдых 2-3 сек.   1. **«Насос»**   И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены.  Слегка наклониться вниз, кисти рук опускаются только до колен.  Повторяемость 4 раза.   1. **«Обними плечи»**   И.п. –ноги на ширине плеч, руки согнутые в локтях на уровне плеч кистями друг к другу.  Сделать вдох, руки идут навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. После короткого вдоха руки слегка расходятся в стороны (но не до и.п.)  Повторяемость 4 раза | 10 сек  15 сек  15 сек  10 сек  35 сек  8-10раз  8-10 раз  8 раз  8-10 раз  20\*3 р  в чередовании  с ходьбой  8 раз |

Опираясь на уровень знаний и умений детей определенной группы, их познаниями в области художественной литературы, можно видоизменять содержание комплексов до бесконечности. Для лучшего освещения темы хорошо использовать литературные произведения, созданные в традициях устного народного творчества. Литературные образы уместны при разработке комплексов утренних гимнастик по любым темам комплексно- тематического плана: « Игрушки», «Я в мире людей», «Транспорт», «Народная культура и традиции», «Профессии», «Космос» и др.

По моему глубокому убеждению, художественно-смысловой образ движения, а не простое механическое сцепление двигательных действий, позволяют сделать утреннюю гимнастику привлекательным занятием. Движение и художественная литература взаимодополняют друг друга и раскрываются друг через друга.

**Список использованной литературы**

1. Князева О.Л., Маханева М.Д. Приобщение детей к истокам русской народной культуры – С-Петербург, 2000.

2. Мащенко М.В., Шишкина В.А. Какая физкультура нужна дошкольнику? – Мозырь: ООО ИД «Белый ветер», 2005.

3. Мулько И.Ф. Развитие представлений о человеке в истории и культуре – Москва, 2005.

4. Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Изд. 2-е, перераб. и доп. – М., «Просвещение», 1976.

5. Шебеко В.Н., Овсянкин В.А., Карманова Л.В., Физкульт – ура! – Мн.: Изд. В.М. Скакун, 1997.

6. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников – М: Издательский центр «Академия», 2000.

Приложение

**Комплекс утренней гимнастики по теме «Мой город. Моя страна»**

**(старшая группа)**

Продолжительность 8-10 минут

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** |
| **Вводная часть:**  Ходьба обычная «Защитники Отечества»  Двумя колоннами «На параде»  Бег змейкой «По извилистой дороге»  Бег обычный двумя колоннами «Двустороннее  движение»  Ходьба обычная  Перестроение в 4 колонны.  **ОРУ:**  1. **«Башни Кремля»**  И.п. - ноги врозь, руки в стороны  1-2 - поднять руки вверх, соединить ладони, стопу правой ноги поставить на левую ногу.  3-4 - и. п.  2. **«Дворцовый мост»**  И.п., о.с. - руки на поясе  1 - наклон вниз, ладони на пол  2-4 - передвигаться на ладонях вперед, прогнуться  5-8 - двигаться обратно в и.п.  3. **«Необъятная страна»**  И.п. - ноги скрестно, руки за голову  1 -2 - поворот вправо  3 -4 - поворот влево («Облетаем Россию на самолете»)  4. **«Памятник Татищеву»**  И.п., о.с.  1 - выпад правой ногой вперед, согнуть колено, руки назад  2 - и.п.  3-4 - другой ногой  5. **«Плывем** по **Волге»**  И.п. - лежа на животе.  Приподнять верхний плечевой пояс, руками  изображать движения пловца  6 **«На** **конях по Самарской Луке»**  Прыжки с ноги на ногу, высоко поднимать колени, руки на поясе  П/и «На Автозаводе» «Найди себе пару»  **Заключительная** часть: Дыхательные упражнения «Ароматы Родины».   1. **«Запах леса»**   И.п. – стоя, руки опущены. Глаза закрыты.  Делается медленный вдох, будто вдыхается аромат леса, выдох через рот длинный, ровный. Повторяемость 2 раза.   1. **«Запах хлеба»**   И.п. – стоя, ладонь на животе.  На вдохе живот выпячивается вперед. Задержка дыхания на 1-2 сек. Выдох через рот длинный, ровный. Повторить 2 раза.  Дыхательные упражнения по А.Н. Стрельниковой «Ладошки», «Погончики», «Насос» (см. выше) | 10 сек  10 сек  15сек  10 сек  10 сек  8 раз  по 4 каждой ногой  удерживать равновесие  6-8 раз  в медленном темпе  8 раз  удерживать равновесие  6 раз  6 раз  ноги не отрывать  от пола  20x2 раза,  чередовать с ходьбой |