**Слайд 1**

Гимнастика пробуждения ( утренняя и дневная ) является инновационной

формой физического воспитания , которые рекомендуются для дошкольного образовательного учреждения.

В их основе лежат идентичные подходы: просто утренняя ГП чаще проводится в зале (группе), а дневная ГП в условиях спальни, на кроватях(у кроватей) . В основу гимнастики пробуждения положена сюжетная игра, позволяющая не только тренировать тело, но и развивать интеллект, а также формировать у малышей необходимые духовные качества. По сути это увлекательные сказки – в них много мудрого и полезного.

Автор программы считает, что «зарядка» - это неудачный термин для пробуждения. Пробуждающая гимнастика проводится в русле больших тематических игр, а педагогу предлагается в формате этих тем придумывать свои ситуационные мини – игры на каждый день.

Автором приведены примеры физкультурных сказок, которые можно использовать в своей практике, но можно придумывать и свои, вместе с детьми, развивая их фантазию, воображение, а затем воплощать придуманное в двигательно-игровом действии.

Целью ГП является создание таких двигательно- игровых условий, при которых дети смогли бы естественным образом перейти от состояния сна, к состоянию оптимальной психофизической готовности в первой и второй половине дня. Такой подход по мнению автора позволит правильно пробудить детей от сна , оптимизировать их психический и биологический тонус.

Для содействия этому можно включать музыкальное сопровождение – спокойные, плавные , легкие мелодии пробуждения.

Не следует поднимать всех детей одновременно, так как всех детей дошкольников по особенностям их сна можно условно разделить на три подгруппы:

-«живчики» не спящие вообще;

-«партизаны» спящие в полглаза;

-«сони-просони» крепко спящие и не желающие быстро вставать. Включив негромкую музыку, ласково обращаясь к детям, педагог должен постепенно осуществлять пробуждение всех подгрупп детей, сохраняя их эмоциональный комфорт, а значит, и психическое здоровье.

Легко просыпающиеся и активные дети начинают выполнять первые упражнения , а остальные постепенно присоединяются к сказочному действию.

Частота смены одного комплекса на другой будет зависеть от нашего умения играть с детьми и конечно от самих детей- насколько им будет интересна предложенная тема.

**Слайд 2**

Приведу небольшой фрагмент ситуационной мини игры «Путешествие дождевой капельки» которую мы провели с ребятами средней группы.

*Жила себе в поднебесье одинокая дождевая капелька по имени Капа. Домом ее была большая синяя туча, любившая путешествовать по небу вокруг Земли. Вместе с ней путешествовала и любознательная Капа.*

**Упражнение 1 «Уютная перина». Из и.п. лежа на спине сгруппировавшись медленно перекатываться из стороны в сторону.**

*Особенно нравились капельке островерхие разноцветные крыши домов. Однажды большая синяя туча так низко летела над старым городом, что при этом задевала антенны и натянутые между домами бельевые веревки.*

*Дождевая капелька, сгорая от любопытства так перегнулась через край, что не удержалась и свалилась вниз.*

**Упражнение 2 «Свободный полет» Из и.п. лежа на спине приподнять верхнюю часть туловища и ноги, разводить руки и ноги в стороны, имитируя свободное парение в воздухе.**

**Слайд 3**

*Не успела Капа опомнится, как ее тут же подхватил на свои прозрачные крылья резвый ветер. И понес, и помчал капельку над крышами домов.*

**Упражнение 3 «Резвый ветер» Из и.п лежа на животе кратковременно поднимать одновременно руки и ноги на доступную высоту( в данном упражнении прогиб позвоночника не должен вызывать дискомфорта)**

**Слайд 4**

*На одной такой крыше на мокром карнизе и оказалась запыхавшаяся Капа. Она больше не хотела падать вниз и поэтому, цепко ухватилась за водосточный желоб и стала раскачиваться вместе с ним на ветру.*

**Упражнение 4 «На водосточном желобе» Из и.п. стоя на низких четвереньках раскачиваться вперед – назад, увеличивая амплитуду движения.**

**Слайд 5**

*Из-за кирпичного дымохода на Капу смотрело что-то пушистое и черное и вдруг оно страшно замяукало.*

**Упражнение 5 «Черное и пушистое» Из и.п. стоя на средних четвереньках поочередно поднимать ноги и медленно поворачивать голову влево- вправо.**

**Слайд 6**

*Наконец Капелька слетела с трубы и с разгона плюхнулась в большую дождевую лужу. Она попала в большую дружную семью дождевых капель, которые стекаются в многочисленные ручьи, бегущие в овраги.*

**Упражнение 6 «Ручеек» Ходьба в колонну по одному, взявшись за руки. По спальне возле кроватей мягко ступая на переднюю часть стопы.**

**Слайд 7 Забавные физкультуринки**

И еще хотелось бы остановиться на одной интересной новой малой форме физического воспитания дошкольников- ***забавные физкультуринки***, которая родилась из самой практики. Она предполагает, что иногда в работе с детьми можно отходить от единого сказочного сюжета. В связи с тем, что утренний приход детей в детский сад различный по времени, особенно в тот момент, когда гимнастика пробуждения уже началась. Нарушается организация утренней гимнастики. Выходом из этой ситуации стали забавные физкультуринки под которыми подразумеваются отдельные игровые упражнения, не связанные друг с другом по сюжету, с веселыми, юмористическими названиями. Проводятся они по принципу от горизонтальных положений – к вертикальным. Веселые названия упражнений сразу располагают детей к двигательно-игровой активности , создают положительный эмоциональный фон, доставляют удовольствие и снимают психическое напряжение. Дети активно помогают придумывать и с удовольствием демонстрируют новые забавные физкультуринки.

Автор предлагает использовать физкультуринки в качестве традиционного домашнего задания, применять их в качестве утренней гимнастики пробуждения, гимнастики пробуждения после дневного сна, физкультурных развлечений.

**Слайд 8**

В качестве утренней гимнастики пробуждения и мы используем эти забавные физкультуринки

**Упражнение «Снежные комочки»**

**Слайд 9**

**Упражнения «Кот Сметанкин» и «Пес Барбос, мокрый нос»**

**Слайд 10 «Следы слонопотама»**

В выполнении этих и многих других упражнений нет единого сказочного сюжета, но важно учитывать принцип от горизонтальных положений к вертикальным.

Автором приведены научные данные

До11 утра нежелательны широкоамплитудные движения туловищем в поясничном отделе позвоночника, особенно наклоны вперед и назад( межпозвоночные диски после ночного сна набирают влагу, набухают и становятся относительно жесткими – при резких наклонах они могут быть деформированы и даже поврежден.

**Слайд 11**

Творческих успехов!