МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №156 «КАЛИНКА»

(МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №156»)

Проект на тему:

**«Утренняя гимнастика, как способ приобщения детей к здоровому образу жизни»**

Воспитатель:

**Пилегина О.О.**

**Барнаул 2019**

Содержание.

1. Введение.
2. Основные правила проведения утренней зарядки.
3. Структура построения утренней зарядки.
4. Нетрадиционные особенности проведения утренней гимнастики:

- упражнения с мячом;

- игровой стретчинг;

- музыкальное сопровождение;

1. Заключение.

**Введение.**

Регулярная зарядка для детей приносит колоссальную пользу для детского организма. Утренняя гимнастика пробуждает организм после ночного сна, обеспечивает заряд энергии и отличное настроение на весь день, улучшается самочувствие*.* Дошкольный период является временем, когда закладывается фундамент физического психического и нравственного здоровья. Среди многих факторов, которые оказывают влияние на состояние здоровья и развитие детей, физическое воспитание по интенсивности занимает особое место. В приобщении малышей к здоровому образу жизни особое значение имеет овладение ими основами гигиенической и физической культуры. Задача физического воспитания дошкольников – сформировать у них устойчивую привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями. Важная роль в решении этой задачи отводится утренней зарядке. Хотя утренняя зарядка в ДОУ и непродолжительна по времени, она компенсирует до 5% суточного объема двигательной активности детей и рассматривается как важный элемент двигательного режима. Ежедневное выполнение комплекса утренней зарядки – это тот минимум двигательной активности, который должен стать элементом личной физической культуры каждого ребенка. Особое место утренней зарядки в режиме дня обусловлено той важной ролью, которую в суточном биологическом ритме человека играет переход от сна к бодрствованию, от отдыха к активной деятельности.

**В ходе проведения утренней гимнастики решаются следующие задачи:**

* Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости;
* Развитие психических качеств: внимание, память, воображение, умственные способности.
* Воспитание нравственных качеств, коммуникабельности.
* Поддерживание интереса детей к занятиям.
* Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.
* Создание условий для положительного психоэмоцианального состояния детей.

**Зарядка для детей. Основные правила**

**1.** В теплое время года зарядку для детей следует проводить на открытом воздухе, стоя босиком на траве. В холодное время года помещение должно быть хорошо проветренным (но при этом следует избегать сквозняка!)

**2.** [Комплекс упражнений](http://www.vseodetyah.com/article.html?id=319&menu=parent) утренней гимнастики нужно проводить до завтрака, натощак.

**3.** В зависимости от возраста ребенка и состояния его здоровья продолжительность утренней зарядки может составлять 10-15 минут.

**4.**Ребенок должен выполнять все упражнения четко и энергично, сохраняя правильное положение туловища, особенно следить за своей осанкой.

**5.** Комплекс упражнений утренней гимнастики детям интереснее делать под веселую заводную музыку.

**6.** Утреннюю зарядку начинают с быстрой, энергичной ходьбы продолжительностью не более одной минуты. Затем делают, чередуя, упражнения для рук, плечевого пояса и спины. Далее переходят к упражнениям на укрепление мышцы туловища и формирование правильной осанки. Упражнения для ног улучшают кровообращение и подвижность в суставах.

**7.** Заканчивается зарядка подскоками, прыжками, бегом на месте или с передвижением. Завершающие упражнения длятся не более одной минуты. Затем переходят к спокойной ходьбе, упражнениям для успокоения дыхания (продолжительностью – 1-1,5 минуты).

**8.** При выполнении упражнений нужно следить за дыханием. Вдох следует делать через нос глубоко, а выдох – через рот медленно. Если в упражнении нет четко выраженных фаз вдоха и выдоха, надо дышать равномерно.

**Структура построения утренней гимнастики:**

***В первой (вводной) части,*** дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для принятия правильной оценки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания.

***Вторая (основная) часть,*** она основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организма. Важно осуществить правильный выбор упражнений для всех групп мышц, вариативно менять виды деятельности.

***В третьей (заключительной) части*** решается задача восстановления организма после физических нагрузок. Дыхательные упражнения способствуют более быстрому восстановлению организма и несут оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать носом, соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию включаю в каждое занятие; необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Этому соответствует упражнения на релаксацию, выполняемое в игровой форме. Желательно использовать музыкальное произведение, отражающее характер выполняемых действий.

**Нетрадиционные особенности проведения утренней гимнастики**

В настоящее время появилось много новых методик проведения гимнастики. С целью повышения интереса детей к зарядке педагоги детского сада ввели нетрадиционные формы проведения утренней гимнастики, такие как:

- упражнения с мячом;

- игровой стретчинг;

- музыкальное сопровождение;

**Упражнения с мячом.**

Интерес к утренней зарядке и желание участвовать в ней обогащают детей положительными эмоциями.

Упражнения с мячом, помимо того, что эмоционально украшают занятия, способствуют формированию очень важного для ребенка двигательных навыков, помимо этого улучшаются координационные возможности ребенка.

Подвижные игры и упражнения с мячом являются эффективным средством развития ловкости, в том числе, ручной ловкости детей дошкольного возраста. Для сознательного отношения ребенка к действиям с мячом необходимо дать возможность ребенку упражняться, действовать, активно применять полученные знания в игровой деятельности.

В процессе обучения действиям с мячом важно обеспечить постепенное усложнение условий выполнения действий в зависимости от имеющихся у детей навыков обращении с мячом. Оптимальные условия для формирования таких действий создает четкая последовательность и взаимосвязь средств и методов обучения.

**Игровой стретчинг**

*Игровой стретчинг* – это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Другими словами - это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность.

Все мы знаем, как трудно заставить и себя, и ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. И так же хорошо мы знаем, что это необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движений. Очень просто превратить утреннюю гимнастику в увлекательную игру-сказку, где дети становятся персонажами. Занятия помогут ребенку развить чувство ритма, укрепить мышцы, выровнять осанку, снять закомплексованность.

Статичные упражнения стретчинга взывают не только воздействие на глубинные мышцы организма, но также нормализуют и усиливают защитные функции организма, в том числе свертываемость крови, количество лейкоцитов, желудочную кислотность, работу кишечника и т.д.

После занятий игровым стретчингом у детей улучшается настроение, взаимопонимание, исчезают комплексы переживаний, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. По определению И.П.Павлова возникает "мышечная радость", сознанию которой помогают вводимые в занятия элементы ритмики, игровых и современных танцев, позволяющих обучить детей культуре движения, раскованному владению своим телом, пластике жеста. Разучив упражнения, дети самостоятельно разыгрывают сказку и придумывают свои сказки с движениями, тем самым развивая свои творческие способности.

Каждый сюжетный материал распределяется на 2 занятия. На первом занятии дети знакомятся с новыми движениями, закрепляют уже известные. На втором занятии - совершенствование и точность выполнения упражнений, передача характерных особенностей образов. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. На 1 обучающем занятииприходится давать много словесных указаний, пожеланий, учитывать индивидуальность выполнения упражнения каждого ребенка. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения, ребенок способен соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом и тогда музыкальное сопровождение становиться необходимым.

**Музыкальное сопровождение утренней зарядки**

Использование музыкального сопровождения является наиболее эффективной формой создания у детей правильного понимания характера движений. Эффективность физических упражнений под музыку, их значение для полноценного развития детей во многом определяются органической связью музыки и движений. Яркие, динамичные художественные музыкальные произведения, соответствующие характеру и содержанию физических упражнений, способствуют физическому совершенствованию ребенка, выработке красивой осанки, правильной координации движений.

Метроритмическая пульсация, с которой связаны движения детей, вызывает согласованную реакцию всего организма ребенка ( дыхательной, сердечной, мышечной деятельности ), а также положительное эмоциональное состояние психики. Все это содействует общему оздоровлению организма. Научными исследованиями доказано, что любой звук вызывает у человека сокращения мускулатуры. Весь организм отвечает на действие музыки. Восприятие и понимание музыки заключаются в ощущении ее связками, мышцами, движением, дыханием.

**Заключение.**

Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей. У систематически занимающихся утренней гимнастикой, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность. Таким образом, перед утренней гимнастикой стоят особенные задачи, а именно: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.  
Утренняя гимнастика позволяет организованно начать день в детском саду, способствует четкому выполнению режима дня.

Утренняя гигиеническая гимнастика, или, как ее называют, зарядка в дошкольных учреждениях с дневным пребыванием детей проводится до завтрака после уже достаточно активной, разнообразной деятельности детей. В данных условиях гимнастика преследует еще и цели организации детского коллектива, переключения внимания детей от свободных, индивидуальных игр и занятий к совместным видам деятельности.

Вследствие одновременной совместной умеренной двигательной деятельности более возбужденные дети, которые успели уже побегать, попрыгать, успокаиваются, а малоактивные – активизируются. Все это создает ровное, бодрое настроение у всех детей, готовит их к последующим занятиям. Таким образом, утренняя гимнастика становится неотъемлемым моментом в режиме дня, приучает детей к определенной дисциплине, порядку.

Необходимо всегда помнить, что не нужно слишком усердствовать — все-таки утренняя зарядка для ребенка должна быть если и не удовольствием, то уж точно не экзекуцией и не проверкой на прочность.