

Выступление на педагогическом совете

«Тематические «нескучные» утренние гимнастики,  
как средство повышения эмоционального благополучия ребенка-дошкольника»

*Автор составитель:  
воспитатель группы №8 «Пчёлки»  
Садыкова Альфия Фаритовна*

*Двигаясь, ребёнок познаёт окружающий мир, учится любить его и действовать в нём, получает огромный заряд бодрости, хорошее настроение на весь день.*

Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации физического развития и воспитания детей, от уровня их подготовленности, от условий жизни, индивидуальных и функциональных возможностей растущего организма.

Недостаточность двигательных функций у детей проявляется во всех компонентах моторики: в общей, в тонких движениях кистей и пальцев рук, в мимической и речевой моторике, что приводит к плохой координации движений, в сложных действиях по самообслуживанию, в трудовых процессах; и всё это вызывает затруднения в овладении ручными операциями (письмо, рисование), сказывается на выражении мимики, на формировании выразительной стороны речи, правильного и чёткого звукопроизношения.

Основой для оптимального эмоционального состояния ребенка на весь день является утренняя гимнастика. Цель утренней гимнастики в ДООУ – сохранение и укрепление физического и психического здоровья дошкольников, создание положительного эмоционального тонуса. Эмоциональные процессы регулируют все функции ребенка, такие, как восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.

Чтобы повысить интерес детей к занятиям утренней гимнастикой, необходимы новые современные нетрадиционные подходы.

Тематическая «нескучная» утренняя гимнастика, в упражнениях которой присутствует тот или иной сказочный образ, вызывает у ребенка живой интерес и желание качественно выполнять движения, повышает эмоциональный тонус, способствует активизации знаний об окружающем мире, развитию воображения, общения, памяти, речи. Темы упражнений могут быть самыми разнообразными – это и сказочные сюжеты, и значимые для детей праздники, и сюжеты, основу которых составляют всем знакомые мультфильмы.

В своей работе наряду с традиционной формой, мы используем разнообразные формы проведения утренних гимнастик, такие как:

- Сюжетная;
- Образно – игровая;
- С использованием элементов ритмической гимнастики и танцевальных движений, подвижных игр с разными уровнями подвижности.

**Сюжетную** форму утренней гимнастики, с вплетением элементов фольклора проводим в форме двигательного рассказа или сказки. («Колобок», «Теремок», «Любимые игрушки»). Фольклор как сокровищница русского народа позволяет разнообразить процесс физического воспитания и развития двигательной творческой инициативы детей путём нахождения новых форм. Это способствует повышению настроения во время выполнения физических упражнений.

*Например, 1. И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Поднять плечи, развести руки в стороны.*

*Заяц плачет, вот беда –*

*Выгнала его лиса.*

*Раз-два, раз-два –*

*Выгнала его лиса.*

*2. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты вправо-влево.*

*Тут собаки прибежали.*

*Кто же плачет, поискали.*

*Вправо, влево повернулись*

*И на зайчика наткнулись.*

*Но лисицу не прогнали.*

*Прочь собаки убежали.*

*3 И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Присесть, руки вперед.*

*Лису мишка прогонял*

*И рычал, и приседал.*

*Не прогнал медведь лису,*

*Спрятался в густом лесу.*

*4 И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки -8раз.*

*Зайка плачет, он не может*

*Ждёт он, кто ему поможет.*

*Петушка все увидали,*

*И от счастья прыгать стали*

*Раз-два, раз-два –*

*Вот кто выручит тебя.*

*5. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Дыхательное упражнение.*

*Петушок лису прогнал,*

*Он её напугал.*

*Убежала лиса,*

*Еле ноги унесла.*

*Запыхалась, отдыхает,*

*Тяжело она вздыхает.*

**Образная – игровая** гимнастика с использованием имитационных движений, стихов, потешек, загадок способствует не только развитию у детей гибкости, ловкости, координации движений, а также направлена на развитие артикуляционного аппарата, мелкой моторики рук, способствует формированию звуковой культуры речи и развитию интереса к разным движениям. В самом тексте игры заложено содержание разных двигательных действий. Упражнения подбираем достаточно простые, чтобы детям не приходилось затрачивать много усилий для осознания и усвоения их.

*Например, «Сначала пойдём, как детки, а потом как косолапые мишки» (Идёт медведь, шумит в кустах, идёт медведь на двух ногах).*

*«Зайка прыгнул высоко, чтоб увидеть далеко».*

*Ходьба с высоким подниманием колена: «По улицам шагает веселое звено. Никто кругом не знает куда идет оно!»*

При первом выполнении упражнения мы комментируем: «Подняли руки, руки прямые, локти не сгибаем, пальчики вместе, опустили, молодцы ребята». При последующем выполнении читаем текст (стихотворение): «*Медвежонок поднял лапку, достал с полки шоколадку*».

**Танцевально-ритмическая** гимнастика включает различные виды ходьбы, танцевальные шаги, подскоки и бег под музыку. Далее проводится музыкально-ритмическая разминка с элементами народных и современных танцев, гимнастические упражнения. В конце гимнастики проводятся музыкальные игры и звуковая дыхательная гимнастика. Так как у нас детки маленькие, наша гимнастика включает в себя: вводная часть (пальчиковые игры, дыхательная и артикуляционная гимнастика), основная часть – музыкально-ритмическая композиция, заключительная часть – дыхательная гимнастика, самомассаж.

**Утренняя гимнастика в форме** подвижных игр облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка. После выполнения вводной части (чередующие виды ходьбы и бега), в гимнастику включаем 2-3 подвижные игры разной степени интенсивности («*Ровным кругом*», «*Пчелки (бег в рассыпную)*», «*Где спрятался*

мышлонок?»). Подвижные игры – наиболее действенный и результативный метод оздоровления и совершенствования организма ослабленных детей.

Для проведения утренней гимнастики необходимо выполнение ряда условий:

- Одежда для утренней гимнастики должна быть изготовлена из натуральных, легких материалов,
- На ногах — удобная обувь (чешки) или носки с прорезиненной подошвой. Можно заниматься и босиком.
- Соблюдение гигиенических требований к проведению утренней зарядки: выполнить проветривание и влажную уборку в помещении.
- В теплое время года зарядка проводится на открытом воздухе.

Очень важен настрой детей на утреннюю гимнастику, для этого мы предлагаем выполнить действие общее для всех. Например, пойти в гости к любимому сказочному герою, вместе подпрыгнуть и улыбнуться, передать бубен, ударив в него несколько раз.

Малыши еще не могут сознательно регулировать дыхание, поэтому при выполнении гимнастических упражнений обращаем внимание на момент выдоха, а не вдоха. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки.

Неуспех в какой-либо деятельности приводит к формированию эмоционального неблагополучия ребенка. Поэтому мы хвалим детей, когда у них что-либо получалось, поощряем активность, тем самым, формируем мотивы, связанные не только с получением удовольствия в процессе занятий, но и желания стать сильнее, быстрее, смелее и т.п.

Здоровый, веселый, улыбающийся, ласковый педагог, умеющий создать обстановку взаимного понимания и доверия – залог успешной работы.

В результате проведения тематических «нескучных» утренних гимнастик моторная плотность утренней гимнастики достигает 90%. У малышей преобладает мотив эмоциональной привлекательности, польза от совершаемых детьми движений неизменно выше, когда они выполняют их охотно и радостно. Благодаря упражнениям с названиями, дети представляют образ того иного персонажа и стараются, как можно лучше, выразительнее передать его. У детей улучшается настроение, взаимопонимание, исчезают комплексы переживаний, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять.

Утренняя гимнастика должна стать потребностью не только каждого воспитанника детского сада, но каждого члена семьи дошкольника. Как правило, в ДООУ дети охотно выполняют упражнения, потому что заниматься вместе весело и интересно. Конечно, дома создать такие условия сложнее, но обязательно нужно найти подход к малышу, настроить его на то, что гимнастику нужно делать каждый день.

С родителями мы ведем работу о важности утренней гимнастики в нескольких направлениях: информационная, консультационная и совместная деятельность.

В информационном центре для родителей размещаются статьи о проведении утренней гимнастики дома, комплексы упражнений, которые проводятся в группе в настоящее время.

На родительских собраниях, в индивидуальных беседах родители получают информацию об организации утренней гимнастики дома.

Ярким примером совместной деятельности является проведение акции «На зарядку становись».

С самого раннего детства необходимо формировать привычку ежедневно делать утреннюю гимнастику. И личный пример родителей – большая сила в воспитании детей. Поэтому в тех семьях, где взрослые занимаются утренней гимнастикой, ребёнок с ранних лет привыкает к правильному распорядку дня.

Совместные усилия работников ДООУ и родителей, единство требований к организации и проведению утренней гимнастики будут способствовать развитию двигательной активности детей, укреплению их физического и психического здоровья.