

IV Международная научно-практическая конференция  
« НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ »

**Галкина Светлана Викторовна,**

воспитатель;

**Сорокина Валентина Полинарьевна,**

воспитатель;

**Дядяшева Галина Ивановна,**

воспитатель;

**Бушуева Ольга Михайловна,**

воспитатель,

МБДОУ ДС №61 «Семицветик»,

г. Старый Оскол, Белгородская область

**РОЛЬ УТРЕННЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНО-СТИМУЛИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ  
В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ**

**Аннотация.** Ранний возраст – важный период в формировании человеческой личности, период, когда закладываются основы физического здоровья. Ведь именно в раннем возрасте ребенок проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим.

**Ключевые слова:** эмоционально–стимулирующая гимнастика, сохранение здоровья, эмоциональное благополучие.

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием.

Основными задачами в работе с детьми раннего возраста мы считаем физическое воспитание, развитие речи. Очень важно вовремя научить малыша правильно ходить, бегать, прыгать, ползать, действовать с различными предметами, владеть кистями и пальцами рук, выполнять движения в соответствии с текстом, управлять мышечным напряжением.

Движение - основа восприятия и переработка информации об окружающем мире. Именно в процессе движения, сопровождаемого словами, песенками, прибаутками, музыкой, решаются задачи речевого развития ребенка: прогрессирует понимание речи и обогащается активный словарь.

Однако своими задачами мы считаем не только охрану здоровья, воспитания и обучение ребенка. Мы должны приложить максимум усилий, чтобы обеспечить условия для бодрого настроения и уравновешенного поведения детей.

#### IV Международная научно-практическая конференция «НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ»

На протяжении многих лет в дошкольном учреждении занимаемся проблемой физического воспитания дошкольников. Мы изучили разные формы организации оздоровительных мероприятий и разработали систему утренней эмоционально – стимулирующей зарядки.

Эмоционально - стимулирующая гимнастика позволяет обрести положительное эмоциональное состояние и хороший тонус на весь день. По своей структуре она проста и доступна детям.

Подобранная в соответствии с возрастными потребностями и возможностями детей дошкольного возраста, утренняя гимнастика, способствует развитию у детей интереса к занятиям физической культурой и спортом, воспитанию в детях целеустремленности, организованности, инициативности, желания ежедневно выполнять физические упражнения, формирует основы здорового образа жизни.

Регулярное проведение утренней гимнастики постепенно приучает ребёнка к физическим упражнениям и связывает их с положительными эмоциями, приятными мышечными ощущениями, которые вызывают только жизнерадостность. Ежедневные физические упражнения способствуют выработке у детей привычки к систематической утренней зарядке и проявлению волевых усилий.

Игры с движениями доставляют детям удовольствие, не требуют сложного оборудования. Гимнастика представляет собой систему физических упражнений.

Элементы логоритмии, способствуют регуляции дыхания, правильному произношению и закрепляют двигательные навыки, а также пальчиковая гимнастика, включающая активные упражнения и игры для пальцев рук.

Мы проводим образную гимнастику с использованием имитационных движений, стихов, потешек, направленную на развитие артикуляционного аппарата, на развитие мелкой моторики рук, двигательной памяти и координации движений, взаимосвязанных со словами и музыкой. Включаем в утреннюю гимнастику считалки, поговорки, пословицы, загадки, что способствует формированию звуковой культуры речи и развитию интереса к разным движениям.

Использование в утренней гимнастике сюжетных упражнений на основе ритмической гимнастики позволяет повысить эффективность процесса физического воспитания и оказывает положительное влияние на состояние здоровья и динамику физической подготовленности, а также на формирование интереса детей к систематическим занятиям утренней гимнастикой.

В своей работе мы также используем разные массажные коврики, изготовленные совместно с родителями. В родительском уголке систематически помещаем очередной комплекс утренней гимнастики со смешными стихами.

#### IV Международная научно-практическая конференция «НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ»

В каждом комплексе имеются упражнения на дыхание. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабые, поэтому дыхательные упражнения им особенно полезны. Они способствуют полноценному физическому развитию, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы. Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, способствует умению управлять собой. Формируем умения дышать только через нос. Глубокий медленный выдох поможет ребенку расслабиться, успокоиться, справиться с волнением, раздражительностью. В заключительной части гимнастики используются особые упражнения – это релаксация, которая дает возможность расслабить мышцы ног, рук, туловища. Она позволяет успокоить детей, снять мышечное и эмоциональное напряжение.

Также она ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка, и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Эта полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь. Утренняя гимнастика позволяет организованно начать день в детском саду, способствует четкому выполнению режима дня.

Таким образом, утренняя эмоционально-стимулирующая гимнастика помогает детскому организму проснуться, поднимает мышечный тонус, улучшает настроение и положительно настраивает ребенка на весь предстоящий день.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю. *Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании.* – Ульяновск: УлГПУ, 2010.
2. Сотникова В. *Самые маленькие в детском саду.* – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2010.
3. Харченко Т. Е *Утренняя гимнастика в детском саду Москва. Мозаика – Синтез, 2011*
4. Харченко Т.Е. *Бодрящая гимнастика для дошкольников.* – Санкт – Петербург: Детство – Пресс, 2012.