

## Утренняя гимнастика как средство эмоционального и физического развития ребёнка

Утренняя гимнастика в коллективе имеет много положительных сторон, и нередко ребёнок в детском саду охотно выполняет упражнения потому, что занимаются все дети.

**Утренняя гимнастика** – это ежедневная процедура, которая обязательно должна проводиться и в дни праздников, и в то время, когда ребёнок выезжает с родителями на отдых в одно и то же время, продолжительностью 5-10 минут.

Во время выполнения утренней гимнастики у ребёнка учащается дыхание, розовеет лицо, он может немного вспотеть. Всё это совершенно естественные признаки легкого возбуждения и утомления при активной мышечной деятельности. Наблюдая за ребёнком, родители могут отметить, что при небольшом утомлении во время физических упражнений настроение ребёнка останется спокойным, ровным, он бодр, жизнерадостен, у него хороший аппетит, сон.

Для утренней гимнастики подбираются упражнения, доступные детям, соответствующие строению и функциям опорно-двигательного аппарата дошкольников.

Одежда для утренней гимнастики должна быть изготовлена из натуральных, лёгких материалов, на ногах — удобная обувь или носки. Можно заниматься и босиком.

Очень часто родители сталкиваются с тем, что ребенок отказывается выполнять те или иные задания и упражнения. Не нужно его ругать. Возможно, ему тяжело выполнять их или просто неинтересно. И тут к вам на помощь придет ваша фантазия. Вместо простых махов руками можно предложить ребенку стать птичкой и полететь в теплые края, можно превратиться в зайчиков и прыгать от кустика к кусту, можно стать косолапым мишкой, который собирает шишки, и тогда приседания не покажутся ребенку такими скучными и рутинными.

**Вот несколько советов по проведению зарядки с вашим малышом:**

**Совет № 1.** Правильно выбирайте упражнения, и, конечно же, количество повторений. По мере взросления ребенка увеличивайте сложность и количество упражнений.

**Совет № 2.** Следите за состоянием вашего ребенка. Дыхание должно быть ровным и ритмичным. Помните, что утренняя гимнастика должна подготовить организм ребенка, пробудить его, а не перегрузить. Поэтому не

стоит давать малышу чрезмерную нагрузку, ведь это может привести к тому, что ребенок просто потеряет интерес к физическим упражнениям.

**Совет № 3.** Амплитуду движений, их скорость и интенсивность необходимо увеличивать постепенно.

Не стоит резко начинать то или иное упражнение. Сначала нужно делать медленно, чтобы избежать травм, затем уже быстрее и ритмичнее. Начинать зарядку нужно с упражнений для мышц плечевого пояса и заканчивать прыжками и подскоками. В конце утренней гимнастики рекомендуются упражнения на восстановление дыхания, такие как ходьба в умеренном темпе, ходьба на носочках как «мышки».

**Совет № 4.** Упражнений должно быть не более 5–8.

**Совет № 5.** Комплекс упражнений периодически надо менять.

Обычно, комплекс утренней гимнастики меняется каждые 2 недели, но если ребенку очень понравились какие-то определенные упражнения, то можно их оставить. Ведь главная цель – это привить интерес к здоровому образу жизни. Например, в упражнении с приседаниями можно первые 2 недели поиграть в лилипутов и великанов, а потом превратиться в лягушонка, который спрятался и ждет, когда же пролетит комарик, чтобы его поймать, высоко выпрыгивая вверх. Здесь, родители, широкий простор для вашей фантазии!

**Совет № 6.** Время проведения зарядки 5-15 минут.

Не стоит перегружать утреннюю гимнастику упражнениями, иначе вы добьетесь обратного эффекта: не взбодрите ребенка, а только утомите. А вам это не нужно!

**Совет № 7.** Хвалите своего малыша!

Высокая самооценка – один из мощных стимулов для ребёнка выполнять любую работу, будь то домашнее задание или утренняя гигиеническая гимнастика. Всемерно поддерживайте в своём ребёнке высокую самооценку — поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите ещё большее старание. На занятиях физической культурой необходимо выдерживать единую «линию поведения» обоих родителей – не должно быть противоположных распоряжений (мама – «хватит бегать»; папа – «побегай ещё минут пять»). Если это происходит, ни о каком положительном отношении ребёнка к физкультуре просто не может быть и речи.

**Совет № 8.** Не ругайте своего ребенка!

Формирование движений происходит при участии речи. Речь является одним из основных элементов в двигательно-пространственных упражнениях.

**Движение** — это жизненная необходимость для развития ребенка.

Благодаря движению окружающий мир открывается малышу во всем многообразии.

Память, мышление, речь ребенка станут более совершенными, если взрослые - родители, педагоги возьмут себе в помощники движение.

Поэтому важную роль для коррекции психомоторики (приводящее в движение мышление) и физического развития в коррекционной группе играют: утренняя гимнастика, занятия физкультурой, и упражнения на развитие дыхания. Они являются составной частью всей системы работы с детьми.

Утренняя гимнастика играет важную роль в развитии речи, если в нее включены: самомассаж, координация речи с движением, дыхательные упражнения.

При использовании игр и упражнений на координацию речи с движением мы решаем **следующие задачи:**

- становление координации общих движений и тонких движений пальцев рук;
- развитие ориентировки в пространстве и собственном теле;
- воспитание чувства ритма и темпа;
- формирование слухового внимания, восприятия и памяти;
- развитие физиологического и речевого дыхания;
- активизация речевых процессов;
- воспитание умения работать сообща.

Использование упражнений на координацию речи с движением помогает создавать условия для успешного обучения каждого ребенка. Их коррекционная направленность предполагает исправление двигательных, речевых, поведенческих расстройств, нарушений общения.

### **Игра «В лесу»**

Сидит белка на тележке, *(Ходьба по кругу, взявшись за руки.)*

Продает она орешки:

Лисичке-сестричке, *(присесть, встать.)*

Воробью, синичке, *(Взмахи руками, вверх, вниз (2 раза).)*

Мишке толстопятому, *(изображают медведя.)*

Зайнке усатому. *(Два прыжка вверх.)*

Кому в платок, *(Шаги в сочетании с хлопками.)*

Кому в зубок, *(Наклоны вперед с разведением рук.)*

Кому в лапочку.

**Массаж и самомассаж** – это средства профилактики и коррекции речи детей. Под воздействием несложных массажных упражнений достигается нормализация мышечного тонуса, происходит стимуляция тактильных

ощущений, а также под воздействием импульсов, идущих в коре головного мозга от двигательных зон к речевым, более благотворно развивается речевая функция.

При проведении массажа рекомендуется обучать детей не сильно нажимать на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, лишь слегка надавливая или легко поглаживая и постукивая.

Продолжительность их невелика (всего 2-3 мин, а оздоровительный эффект очень большой). Желательно, чтобы самомассаж сопровождался легко запоминающимися стихами. Дети их повторяют и с удовольствием выполняют действия, соответствующие тексту.

Массаж обладает тонизирующим действием, поэтому его нежелательно осуществлять перед дневным сном.

- А теперь я вам буду рассказывать стихотворение, а вы на себе покажите всё, что названо. К чему можно прикоснуться - погладьте и помассируйте!

Есть на пальцах наших ногти, на руках – запястья, локти,  
Темя, шея, плечи  
И животик не забудь!  
Бёдра, пятки, голень  
Есть колени и спина,  
Но она всего одна!  
Есть у нас на голове  
уха два и мочки две.  
Брови, скулы и виски  
И глаза, что так близки.  
Щёки, нос, губы – посмотри!  
Подбородок под губой  
Вот что знаем мы с тобой!

## **2 игра**

Массаж рук и ног *(в соответствии с текстом)*

Делая массаж, следует обратить внимание детей на правильное его выполнение: поглаживать руки надо от кисти к плечу, ноги – от щиколотки вверх до бедра.

Я в ладоши хлопаю  
И ногами топаю.  
Ручки разотру,  
Тепло сохраню.  
Ладошки, ладошки,  
Утюжки - недотрожки,  
Вы погладьте ручки,  
Чтоб играли лучше.

Вы погладьте ножки,  
Чтобы бегали по дорожке.

**Дыхательные упражнения** приносят неоценимую пользу всему детскому организму: способствует: скорейшему просыпанию; работоспособности; тренировке сердечно-сосудистой и дыхательной системы; повышает активность мозга, а правильное дыхание поможет ребенку научиться говорить спокойно, плавно, не торопясь. Упражнения для развития дыхания помогают также научить ребенка правильно произносить звуки, преодолевать речевые запинки.

Упражнения дыхательной гимнастики проводятся в хорошо проветриваемом помещении.

Не рекомендуется делать детям, имеющим травмы головного мозга, травмы позвоночника, пороках сердца и при некоторых других заболеваниях!

Во время проведения игр и упражнений для развития дыхания необходим постоянный контроль за правильностью дыхания: вдох должен быть через нос, а выдох через рот; щёки не надувать.

Любое упражнение по продолжительности не должно длиться более 3 минут.

#### **Дыхательная гимнастика «Ветер – ветерок – буря»** *(поиграть)*

«На улице подул ветер. Сначала слабый, потом всё сильнее и сильнее, и вскоре началась буря». Ребёнок спокойно вдыхает, затем плавно начинает выдыхать, имитируя ветер: сначала выдох лёгкий, почти неслышный, затем струя выдыхаемого воздуха становится сильнее и сильнее. Можно при выдохе произносить звук [у]. Щёки не надувать.

#### **Игра «Дождик»**

Попеременно выставлять прямые руки вперёд – «ловить капли» - вдох; на выдохе произносить «Кап – кап – кап!»; попеременно выставлять прямые руки вперёд – «ловить капли» - вдох; на выдохе произносить «Так – так – так!» Повторить 3 – 4 раза.

#### **Игра «Идём по лужам»**

Ходьба на месте – вдох; на выдохе произносить «Хлюп – хлюп – хлюп!»  
Ходьба на месте – вдох; на выдохе произносить «Шлёп – шлёп – шлёп!»  
Повторить 3 – 4 раза.

Могу с уверенностью сказать, что утренняя гимнастика оказывает положительное воздействие на речевое развитие, у детей повышается работоспособность, улучшается качество образовательного процесса.