**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение –**

**Детский сад № 10**

**Доклад на тему:**

**«Проведение утренней гимнастики**

**и гимнастики пробуждения**

**с использованием**

**инновационных методик для детей подготовительной группы»**

 **Подготовила:**

 **Воспитатель 1 квал. категории**

 **Шубина Г.В.**

**Татарск, 2017**

**Сл. 1:** В соответствии с нововведениями в детских садах введен двигательный режим в ДОУ по ФГОС. Двигательный режим подразумевает собой различные физкультурные мероприятия. Также данный режим должен соответствовать всем современным требованиям и стандартам. Основные требования образовательного стандарта заключаются в том, чтобы привить ребенку желание заниматься своим телом и работать над собой.

Развитие активной двигательной деятельности дошкольников является очень важным компонентом в образовательной деятельности, так как именно в дошкольном возрасте у ребенка формируются принципы и привычки, а также формируется сила воли и выдержка. И что не мало важно, развитие двигательной активности дошкольников способствует нормальному развитию и росту их внутренних органов.

Поэтому я считаю актуальной тему моего сегодняшнего выступления **«Проведение утренней гимнастики и гимнастики пробуждения с использованием инновационных методик для детей подготовительной группы».**

**Сл. 2:** Существую различные формы двигательной активности, но я бы сегодня хотела рассказать вам методиках проведения утренней гимнастики и гимнастики после сна.

Утренняя гимнастика - одна из главных форм режима пребывания воспитанников в ДОУ. Она является важным компонентом двигательного режима.

 **Сл. 3:** Посредством утренней гимнастики решаются задачи:

 - «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад,

- стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, (усиливаются все физиологические процессы — дыхание, кровообращение, обмен веществ, что создает условия для увеличения работоспособности.)

- способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

**Сл. 4:** 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.

- Соблюдение гигиенических требований к проведению утренней зарядки: выполнить проветривание и влажную уборку в помещении.

- В теплое время года зарядка проводится на открытом воздухе.

Продолжительность утренней гигиенической гимнастики: **10―12 минут.**

**Сл.5:** Структура утренней гимнастики.

**Вводная часть.** Решает психологическую задачу: организовать и активизировать внимание детей, вызвать интерес, создать бодрое настроение

**Основная часть.** В ней формируются двигательные навыки, развивающие физические навыки. Общеразвивающие упражнения могут выполняться как с предметами, так и без них, также может использоваться нестандартное оборудование (самодельные ленты, мешочки, мячики и т.д.)

**Заключительная часть.** Ее назначение снизить физическую нагрузку, привести ребенка в спокойное состояние.

**Сл.6:** Задачи гимнастики пробуждения направлены на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию.

Гимнастика пробуждения имеет определённую структуру:

- пробуждение под музыку;

- упражнения в постели;

- точечный массаж:

- дыхательная гимнастика;

- телесно-ориентированные упражнения;

- водные процедуры;

**Сл.7:** В своей работе при проведении утренней гимнастики и гимнастики после сна я использую инновационные методики, такие как: телесно-ориентированный тренинг, включавший оздоровительные упражнения; точечный массаж по методу профессора Московской Медицинской Академии, Аллы Алексеевны Уманской.

Что включает в себя телесно-ориентированный тренинг? Упражнения для пробуждения к действию или деятельности; упражнения на снятие мышечных зажимов, дыхательные упражнения.

Способность ребенка контролировать телесные проявления является важным моментом его социализации и тесно связана с формированием основных черт его психики. Телесное взаимодействие является способом поддержания контакта и выхода из него, учит понимать другого человека, т.е. развивает чувство эмпатии и приятия. Особенно важно формировать позитивные чувства в детской среде. Большое значение имеют техники непосредственного телесного контакта, потребность в котором у детей очень велика. Они помогают создать у ребенка ощущение защищенности, безопасности.

**Сл.8:** **Основные задачи телесно-ориентированных упражнений:**

- развитие координации, равновесия;

- повышение сенсорной чувствительности;

- развитие мелкой моторики;

- развитие зрительного анализатора;

- снятие психомоторного напряжения;

- обучение основам саморегуляции;

- развитие эмоциональной сферы, навыков общения посредством использования образов, моделирования эмоций, создание положительного эмоционального настроя.

**Сл.9: Упражнение на расслабление мышц ног «Палуба»**

Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу — перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (*правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола*). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону — прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!

*Стало палубу качать!*

*Ногу к палубе прижать!*

*Крепче ногу прижимаем,*

*А другую расслабляем.*

**Сл.10: Упражнение «Росток»**

Исходное положение: сидя, сгруппировавшись, обхватив колени руками:

1–2 – медленно выпрямляются колени, корпус при этом наклонен к коленям, голова и руки расслаблены и висят;

3–4 – медленно поднимается корпус, выпрямляется позвоночник;

5–6 – выпрямляется и вытягивается шея, поднимается голова, руки при этом висят;

7–8 – медленно поднимаются руки и вытягиваются вверх, ладони открыты, пальцы расставлены;

9–10 – все тело вытягивается вверх, но пятки не отрываются от пола. («Улыбнитесь и поприветствуйте солнце, мир вокруг вас и друг друга».)

У человека на теле имеются особые точки, которые регулируют деятельность внутренних органов. Массаж этих точек повышает защитные силы организма, слизистых оболочек носа, горла, бронхов. Под воздействием массажа организм начинает лечить себя сам.

**Сл.11: Схема выполнения самомассажа:**

 -слегка следует надавливать на точку;

 -делать круговые движения 9 раз по часовой стрелке;

-делать круговые движения 9 раз против часовой стрелки.

**Сл.12: Первая точка**

*Поставить под яремную ямку 4 своих пальца (кроме большого); под мизинцем окажется верхняя граница зоны. Это место может немного выступать.*

Массаж этой зоны ведет к улучшению кровообращения и иннервации костного мозга, пищевода, трахеи, бронхов, легких. При массировании этой точки уменшается кашель.

**Сл.13: Вторая точка**

**Область яремной ямки. Связана с вилочковой железой. Эту точку полезно массировать для профилактики ОРЗ.**

Она регулирует защитные свойства организма, повышает его иммунитет, сопротевляемость к простудным и инфекционным заболеваниям.

**Сл.14: Третья точка**

**На передней поверхности шеи. Место разделения сонных артерий на их наружную и внутреннюю ветви.**

Воздействие на эту точку позволяет регулировать обмен веществ и поддерживать постоянство среды организма. Эта точка является надежным контролером химического состава крови. Влияет на щитовидную железу, гортань и голос человека.

**Сл.15: Четвертая точка**

**Область 1-5 шейных позвонков в верхних задне - боковых отделах шеи.**

Район первых четырех шейных позвонков, где расположен симпатический узел (подзатылочная ямка).

Массаж этой точки важен для нормальной работы головного мозга, сердечно - сосудистой системы.

Умешает головную и мышечную боль в районе затылка.

**Сл.16: Пятая точка**

**Впадина между остистыми и поперечными отростками 7-го шейного и 1-го грудного позвонков. 7-й позвонок может выступать, совершенно неприкрытый мышцами или покрытый жировиком (жировой горб), вокруг него может быть резкая болезненность.**

Массаж этой точки важен для нормальной работы головного мозга, сердечно-сосудистой системы.

Облегчает протекание болезни гортани и фарингита.

**Сл.17: Шестая точка**

**Область носа и гайморовых пазух. Находится по краям крыльев носа, прямо над зубами-клыками, где обнаруживаются ямочки.**

Воздействие на эту точку поможет вылечится от насморка, облегчит носовое дыхание. Регулярный массаж этой точки стимулирует организм на выработку активных антивирусных веществ, которые мы заменяем лекарствами.

**Сл.18: Седьмая точка**

Область начала роста бровей (чуть ниже).

Массаж этой точки улучшает кровоснабжение иннервацию лобных отделов мозга, глаз. Это снимает головную боль и боли в глазах. Улучшает интелектуальное развитие ребенка и способствует уменьшению косоглазия.

**Сл.19: Восьмая точка**

**Область уха.**

**Массаж этой точки обеспечивает хорошее состояние некоторых отделов коры головного мозга аппарата и органа слуха.**

 Воздействие на эту точку уменьшит боль в ушах при ангине и отите, улучшает слух. Нормолизирует деятельность вестибулярного аппарата.

**Сл.20: Девятая точка**

**Находится на кистях рук.**

Место смыкания большого пальца руки с внешней поверхностью ладони.

Воздействие на эту точку позволяет избавиться от головной боли и насморка.

**Сл.21:** При систематическом проведении различных методов телесно-ориентированного подхода мы помогаем детям с помощью языка тела научиться контролировать свои эмоции. А также, при тактильном воздействии на биологически активные точки организма ребенка, оказываем положительное влияние на работу внутренних органов и органов чувств!