Муниципальное дошкольное бюджетное образовательное учреждение детский сад №8 «Сказка»

**Методическая разработка по здоровьесбережению**

**«Весёлая зарядка» для детей младшего дошкольного возраста**

Подготовила и провела

воспитатель младшей группы

Вишнякова А.М.

Пошехонье 2016г.

**Актуальность**

В последнее время многие родители стали меньше времени уделять физическому развитию своего ребенка. Родители целыми днями находятся на работе, а дети предоставлены сами себе. Именно отсутствие мышечной нагрузки снижает интенсивность энергетического обмена, что отрицательно сказывается на скелетных и сердечной мышцах. Кроме того, малое количество нервных импульсов, идущих от работающих мышц, снижает тонус нервной системы, что отражается на психических и умственных процессах ребёнка. Но особенно сильно от неподвижности или малой подвижности страдают суставы. Внутренние органы полноценно не функционируют, кровоснабжение их нарушено. В результате достаточное питание к тканям не подходит, а продукты распада не выводятся должным образом из организма - нарушается обмен веществ. Неправильное дыхание, неправильная осанка, наряду с гиподинамией — ухудшает кровоснабжение и работу всех органов и систем организма.

Поэтому, исходя из выше сказанного, задача педагогов ДОУ сохранять и укреплять здоровье будущего поколения. Основу в формировании здорового образа жизни ребёнка несёт правильно подобранная и увлекательная утренняя гимнастика.Предлагаю Вашему вниманию сюжетную, утреннююгимнастику в стихах в форме игры – «Веселая зарядка».

**Цель, задачи и значение**

Цель: сохранение и укрепление здоровья ребенка; формирование и совершенствование двигательных навыков; создание бодрого, жизнерадостного настроения на весь день.

 Задачи: заинтересовать ребенка в выполнении физических упражнений, «пробудить» его организм, 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 является основополагающим средством оздоровления и воспитания детей. У систематически занимающихся детей утренней гимнастикой пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность. Утренняя гимнастика воспитывает силу воли, вырабатывает настойчивость, дисциплинирует детей.

Утренняя гимнастика важна 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.

Гимнастика преследует еще и цели организации детского коллектива, переключения внимания детей от свободных, индивидуальных игр и занятий к совместным видам деятельности.

Утренняя гимнастика является неотъемлемым организующим моментом в режиме дня, приучает детей к определенной дисциплине, порядку.

 Сохраняется и огромное оздоровительное значение утренней гимнастики. Ежедневное занятие физическими упражнениями благоприятно воздействует на физическое развитие и функциональное состояние организма ребенка. Содержание гимнастики составляют упражнения для разнообразных групп мышц (плечевого пояса, туловища, ног, рук и др.). Систематическое повторение их укрепляет двигательный аппарат ребенка. Широко включаются упражнения для профилактики нарушения осанки и предупреждения плоскостопия. Бег и прыжки еще более усиливают дыхание и

кровообращение, сердечную деятельность и другие физиологические функции. Все это благоприятствует нормальной жизнедеятельности организма, повышению его работоспособности.

**Описание**

«Веселая зарядка» – это комплекс утренней гимнастики в стихотворной форме. Методическое пособие состоит из блока, на который крепятся диски и пяти дисков с изображениями животных. 1 диск – разминка (упражнения «колик», «утята», «мишка», «собака»), 2 диск - упражнения на укрепление мышц плечевого пояса, 3 диск - упражнения на укрепление мышц туловища, 4 диск - упражнения на укрепление мышц ног, 5 диск - заключительный этап.

«Веселая зарядка» помогает воспитателю заинтересовать детей в выполнении физических упражнений, поднять настроение.

**Правила эксплуатации**

Один из детей крутит стрелку на барабане, стрелка указывает на определенное животное. Воспитатель читает стихотворение и показывает движения, дети повторяют.

Пример. Упражнение «Мишка»

Превратились мы в медведей,

Не умеем быстро бегать.

Мишки по лесу идут,

Косолапые бредут. *(Ходьба на внешней стороне стопы) Диск 1. Разминка.*

Время продолжительности упражнений на всех дисках определено в соответствии с возрастной категорией детей, утренняя гимнастика получатся занимательной и разнообразной.

