**Утренняя зарядка как одна из важнейших техник здорового образа жизни с детьми младшего дошкольного возраста.**

 Одна из важнейших техник здорового образа жизни для детей младшего

дошкольного возраста, это утренняя зарядка.

Это комплекс специально подобранных упражнений, направленных на улучшение деятельности сердечно-сосудистой, нервной, дыхательных систем, укрепление и развитие мышц и закаливание организма.

Задачи утренней зарядки:

1. Оздоровительная: «разбудить организм», настроить его на рабочий лад, активизировать деятельность всех важных систем организма, стимулировать работу всех внутренних органов, способствовать закаливанию, формированию правильной осанки, предупреждать возникновение плоскостопия.
2. Образовательная: закрепление двигательных умений и навыков (ходьба, прыжки, лазание и т.д.), развитие физических качеств (быстрота, ловкость, сила, гибкость, координация и т.д.).
3. Воспитательная: развитие организованности, дисциплинированности, самостоятельности, «мышечной радости» от движений в коллективе сверстников.

В содержание утренней зарядки включены упражнения, укрепляющие мышцы и связки стопы, а также мышцы плечевого пояса, живота, спины, ягодиц (мышцы, фиксирующие осанку). Предусмотрено использование упражнений артикуляционного тренинга, пальчикового игротренинга, элементов самомассажа, дыхательной гимнастики, а также двигательных импровизаций. Для улучшения эмоционального состояния детей применяются элементы психотренинга, например, «Курочка и цыплята»: воспитатель - мама-курочка, которая очень любит своих цыплят - детей; она ласково обнимает их «крылышками», гладит малышей по головкам и спинкам, прижимает к себе, говорит: «Вы мои хорошие, вы мои пригожие».

Так же мы используем стихотворения. Этот приём я также использую для мотивации воспитанников. Во-первых, дети с удовольствием включаются в прослушивание рифмованных строк, а во-вторых, быстрее вникают в суть темы. ***Таким образом, стихотворения не только привлекают внимание малышей, но и дают им представление о тех заданиях, которые будут в утренней гимнастике.*** Например, если мы с малышами собираемся выполнять сюжетную гимнастику "Разноцветные мячи", то начинаем с прослушивания одноимённого стихотворения:

Очень любят все ребята

 В мячики играть,

С разноцветными мячами

Упражненья выполнять!

 Мячики разные —

Зеленые и красные,

Крепкие, новые,

Звонкие, веселые.

Или стихотворение на комплекс упражнений "Бабочка"

Удивительный цветок:
Жёлтый, красный лоскуток!
А по краю — кружева.
Ой! С усами голова!
Вот так чудо-чудеса:
Это бабочка-краса!
Летняя красавица
Очень всем нам нравится!

В заключительной части гимнастики для снижения нагрузки предлагается ходьба или малоподвижная игра, специальные дыхательные упражнения с медленным продолжительным выдохом в виде чтения четверостишия на одном-двух вдохах или игровые упражнения («Шина спустилась», «Мяч лопнул» и т. д.). Значение утренней гимнастики прежде всего определяется повышением жизнедеятельности всего организма. Благодаря утренней гимнастике усиливаются все физиологические процессы — дыхание, кровообращение, обмен веществ, улучшается питание всех органов и систем, что создает условия для увеличения работоспособности. Двигательная активность приводит в деятельное состояние различные анализаторы.

Литература:

1. Кенеман, А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева. — М.: Просвещение,1978. — 271 с.
2. Осокина, Т. И. Физическая культура в детском саду [Текст] / Т. И. Осокина. — 2-е изд., испр. — М.: Просвещение, 1978. — 287 с.
3. Прохорова, Г. А. Утренняя гимнастика для детей 2–7 лет [Текст] / Г. А. Прохорова. — М.: Айрис-пресс, 2004. — 80 с.
4. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст] / Э. Я. Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Академия, 2006. — 368 с.
5. Физическое воспитание и развитие дошкольников [Текст] / под ред. С. О. Филипповой. — М.: Академия, 2007. — 224 с.
6. Харченко, Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 2–3 лет [Текст] / Т. Е. Харченко. — М.: Мозаика-синтез, 2009. — 88 с.