**УТРЕННЯЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-СТИМУЛИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА**

**ДЛЯ МАЛЫШЕЙ**

Здоровый ребёнок – это счастье родителей. Разве найдутся на свете мать и отец, которые не хотели бы видеть своего малыша крепким, выносливым, подвижным?

К сожалению, таким он не может стать сам. С ребёнком необходимо заниматься.

Ранний возраст – важный период в формировании человеческой личности, период, когда закладываются основы физического здоровья. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Это обязывает нас неустанно работать над проблемами физического воспитания детей. 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 переработки информации об окружающем мире. Именно в процессе движения, сопровождающего словами, песенками, прибаутками, музыкой решаются задачи речевого развития ребенка:

* прогрессирует понимание речи;
* обогащается активный словарь;
* начинается фразообразование;
* усложняется наглядно-действенное мышление;
* естественно происходит развитие мышечной системы и двигательных навыков;
* формируется эмоционально-волевая сфера.

Уровень сформированности двигательных навыков ребенка раннего возраста является показателем нормального или патологического развития.

К нам поступают дети с ослабленным здоровьем, уже в раннем возрасте имеющие хронические заболевания. Ребята плохо понимают обращенную к ним речь, у них нарушено звукопроизношение, проявляется отставание познавательных процессов: восприятия, внимания, памяти и мышления. Одним присущи повышенная возбудимость, эмоциональная неустойчивость, раздражительность. Другим свойственны заторможенность, апатичность. Дети с нарушением речи часто отстают в физическом развитии.

Отставание сказывается:

- в нарушении общей и мелкой моторики;

- в общей скованности и замедленности в выполнении движений;

- в замедленности процесса освоения новых движений;

- в нарушении осанки, плоскостопии.

Коррекционная работа по физическому воспитанию представляет собой специальную систему двигательной деятельности. Это:

* утренняя эмоционально-стимулирующая гимнастика;
* физкультурные занятия;
* физкультминутки;
* подвижные игры;
* пальчиковая гимнастика.

Эмоционально-стимулирующая гимнастика позволяет обрести положительное эмоциональное состояние и хороший тонус на целый день. По своей структуре она проста и доступна детям. Игры с движениями доставляют им удовольствие, к тому же не требует сложного оборудования.

Гимнастика представляет собой систему физических упражнений для коррекции речи. Сюда входят:

* Элементы логоритмики. (Это движения с речевым сопровождением. Они способствуют регуляции дыхания, закреплению двигательных навыков и правильному произношению. При выполнении этих упражнений в игровой форме дети двигаются ритмично, красиво и без напряжения.)
* Пальчиковая гимнастика, включающая активные упражнения и игры для пальцев рук.

В каждом комплексе имеются упражнения на дыхание. Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, способствует умению управлять собой. Учим ребенка дышать только через нос. Глубокий медленный выдох поможет ему расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

В заключительной части гимнастики используются особые упражнения – это релаксация, которая дает возможность расслабить мышцы ног, рук, туловища. Она позволяет успокоить детей и снять мышечное и эмоциональное напряжение.

Чтобы гимнастика была эффективной и дала результаты, необходимо выполнение определенных условий:  
- играть с ребенком надо, чувствуя себя партнером, участником игры, радуясь вместе с ним, незаметно помогая ему при затруднениях;

- сопровождать движения стихотворным текстом, так как ритм, рифма не только воспитывают слуховое внимание и восприятие, но и организуют ритм и темп движения;

- текст произносить четко, эмоционально, с повторениями;

- играть против желания ребенка недопустимо.



**УПРАЖНЕНИЯ УТРЕННЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНО-СТИМУЛИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА**

***1. «Снежинки» (движения согласно тексту)***

*На полянку, на лужок*

*Тихо падает снежок,*

*Падают снежинки,*

*Белые пушинки.*

*Полетели, понеслись*

*И на землю улеглись.*

*Тихо спят снежинки,*

*Белые пушинки.*

*Но подул вдруг ветерок-*

*Закружился наш снежок.*

*Кружатся снежинки,*

*Белые пушинки.*

***2. «Жук» (под пение, дети ползают на четвереньках)***

*По дорожке жук-жук,*

*По дорожке черный.*

*Вот поймаю я жука-*

*Какой он проворный!*

*По дорожке побежит* ***(малыши перевертываются на спину,***

*И на спинку ляжет.* ***машут руками и ногами).***

*Лапки к верху поднимает*

*И как будто пляшет.*

***3. «Совушка» (дети вращают головой вправо и влево, топают ногами, закрывают и открывают глаза).***

*Совушка-сова,*

*Большая голова.*

*На пеньке сидит,*

*Головой вертит,*

*Глазками хлоп-хлоп,*

*Ножками топ-топ.*

***4. «Мишка» (дети прыгают, воспитатель имитирует действия медведя, зовет ребят к себе и грозит пальцем).***

*Зайка по лесу гулял,*

*А в берлоге мишка спал.*

*Ближе зайка подбежал*

*И зайчат к себе позвал.*

*Услыхал медведь и давай реветь:*

*«Кто тут смеет так шуметь?»*

***(дети хлопают в ладоши, топают ножками, поочередно выставляют вперед то одну, то другую ногу, пляшут)***

*Мишка, ты нас не пугай,*

*Вместе с нами поиграй;*

*Лапочками хлоп-хлоп,*

*Ноженьками топ-топ.*

*Выставляем ножки*

*В беленьких сапожках,*

*Хвостиками машем,*

*Весело все пляшем.*

*Зайкам мишка помахал*

*И в берлогу убежал.*

***5. «Игрушки» (дети изображают игрушки: скачут, как лошадки; взмахивают руками, как кукла; кружатся, как волчок, ложатся на бок. Раскинув руки в стороны, бегут с наклоном, хлопают в ладоши).***

*Скачет конь наш, цок-цок-цок.*

*Слышен топот быстрых ног.*

*Кукла, кукла, попляши,*

*Своей ручкой помаши.*

*Вот как кружится волчок-*

*Прожужжал и на пол лег.*

*Самолет летит, летит.*

*Летчик смелый в нем сидит.*

*А теперь мы все – матрешки,  
Громко хлопаем в ладоши.*

***6. «Птички» (дети сидя на корточках поворачивают голову вправо и влево. Встают, бегут, взмахивая руками, садятся на скамейки, трут руками плечи, крутят руками).***

*Птички в гнездышках сидят*

*И на улицу глядят.*

*Погулять они хотят*

*И тихонечко летят.*

*Полетели, полетели*

*И на веточки уселись.*

*Перышки почистили,*

*Хвостиком встряхнули.*

*Опять полетели.*

*На дорожку сели,*

*Прыгают, чирикают,*

*Зернышки клюют.*