

## «Утренняя гимнастика в детском саду и дома»

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.

Упражнения должны быть простыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения. Если движение сложно для ребёнка, он не может хорошо его выполнить.

В детском саду новые упражнения разучиваются на физкультурных занятиях. В домашних условиях, перед тем как выполнять зарядку в соответствующем темпе, упражнения надо разучить, то есть выполнять их медленно, обращая внимание на правильность движений. Можно спросить у воспитателей комплекс утренней гимнастики, который выполняют дети в детском саду. Комплекс утренней гимнастики меняется каждые 2 недели. Если комплекс хорошо знаком ребёнку, то можно выполнять его под музыку.

В домашних условиях можно также приучать ребёнка двигаться в заданном направлении, останавливаться в указанном месте, например, давать задания пройти «змейкой», по кругу, обходить углы, делая фиксированное движение на повороте. При этом хорошо использовать ковёр или зрительные ориентиры — кубик, длинную верёвку, стулья, кегли и т.д.

Детям старшего дошкольного возраста рекомендуется отрабатывать повороты направо, налево, кругом.

Упражнения должны быть рассчитаны на разные группы мышц. Такие упражнения не утомительны, так как при их выполнении одни мышцы включаются в работу, а другие отдыхают.

- Первая группа упражнений направлена на укрепление мышц плечевого пояса и рук.

Эти упражнения:

- способствуют выпрямлению позвоночника;
- укрепляют грудную клетку и всю дыхательную мускулатуру;
- формируют правильную осанку.

- Вторая группа упражнений предназначается для повышения гибкости позвоночника и укрепления мышц спины.

При выполнении этих упражнений нужно чётко соблюдать правильное исходное положение: если ребёнок сидит, выпрямив или скрестив ноги, то ноги должны быть зафиксированы (неподвижны). Взрослый обращает внимание детей на то, чтобы при вы

- Третья группа упражнений направлена на укрепление мышц брюшного пресса, развитие мышц ног и свода стопы. При выполнении этой группы упражнений дети должны стараться держать спину прямо, во время приседаний отрывать пятки от пола, хорошо сгибать колени.

Утренняя гимнастика для детей 4 - 7 лет может включать следующие упражнения:

1. Поднимаемся на носочках, одновременно поднимая руки вверх сначала впереди себя, затем в разные стороны, опускаем вниз. *Упражнение нормализует кровообращение в мышцах рук и плечевого пояса, вытягивает позвоночник.*
2. Приседаем, вытягивая руки вперёд. *Укрепляются мышцы ног и улучшается подвижность суставов.*
3. Наклоны туловища в разные стороны (назад, вперёд, вверх и вниз). *Общеукрепляющее упражнение для мышц туловища, живота и спины. Улучшает работу органов брюшной полости, развивает эластичность позвоночника.*
4. Наклоны туловища в стороны (вправо-влево). *Укрепляются боковые мышцы туловища.*
5. Прыжки и бег на месте или по комнате (площадке). *Улучшается кровообращение, дыхание и усиливается обмен веществ в организме.*
6. Различные маховые движения руками и ногами. *Увеличивается эластичность и подвижность суставов.*
7. Ходьба на месте и поднятие рук в разные стороны. *Успокаивает сердцебиение и дыхание.*

Значение утренней гимнастики можно описать тремя словами - бодрость с самого утра. Зарядка помогает пробудиться, усиливает деятельность всех систем и организовано начать день. У детей, которые регулярно занимаются утренней гимнастикой в детском саду, быстро пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность

Утренняя гимнастика начинается с ходьбы и бега. Затем выполняются упражнения для всех групп мышц (плечевого и рук, брюшного, спинного и ног). В заключительную часть включается ходьба, бег и спокойная ходьба. Закончить утреннюю гимнастику следует обязательно ходьбой, чтоб восстановить все системы организма.

Утренняя гимнастика имеет большое оздоровительное и воспитательное значение, устраняет заторможенность физиологических процессов, создает у детей жизнерадостное настроение, благоприятно влияет на нервно-психическую деятельность, доставляет им большое удовольствие и обеспечивает бодрое настроение. Правильно подобранные физические упражнения должны соответствовать развитию двигательных навыков ребенка и, главное, содействовать своевременному развитию этих навыков.

Утренняя гимнастика в детском саду имеет большое оздоровительное значение и является обязательной частью распорядка дня. Все мы знаем, что спеша на работу или по другим делам мы редко пытаемся провести утреннюю гимнастику со своими детьми перед детским садом. Именно по этой причине ежедневное её проведение в детском дошкольном учреждении должно быть обязательным. Утренняя гимнастика проводится в определённые часы до завтрака. Утреннюю гимнастику в детском саду проводит либо воспитатель, либо преподаватель физической культуры. Желательно помещение, где проводится утренняя гимнастика проветрить за несколько минут до прихода детей.

Гимнастика или зарядка - одна из наиболее распространенных форм применения физкультуры, состоящая из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки. Зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности - кровообращение, обмен веществ, дыхание. При периодических занятиях улучшается сон, аппетит, повышается трудоспособность. Это прекрасное средство укрепления здоровья полезно всем - и пожилым людям и детям. А подбирать упражнения нужно с учетом возраста, состояния здоровья, подготовленности.

Утренняя гигиеническая гимнастика благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние.

Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время в гигиенической обстановке, правильно подобранные комплексы физических упражнений, растормаживают нервную систему детей после сна, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы.

Приобщение ребенка к физкультуре важно не только с точки зрения укрепления их здоровья, но и для выработки привычки к занятиям спортом. Многим детям тяжело подниматься с теплой постели на зарядку. Но проходит время, неделя-другая, и малыш бодро вскакивает при первых звуках спортивного марша или иной музыки сопровождающей утреннюю зарядку. Вырабатывается условный динамический стереотип поведения, который вносит определенный ритм в утренний режим и не требует дополнительных волевых усилий. Утренняя гимнастика не только "пробуждает" организм, но и даёт определенный тренирующий эффект. После зарядки можно предложить ребенку легкий бег, а затем рекомендуется принять водные процедуры. Помимо оздоровительного значения, утренняя гимнастика имеет и большое воспитательное значение. Систематическое ее проведение воспитывает у детей привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организованно начинать свой трудовой день, согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное ощущение. Кроме того, ежедневное выполнение определенных комплексов физических упражнений способствует совершенствованию двигательных способностей у детей, развивает физические качества (сила, ловкость, гибкость), улучшает работу координационных механизмов, способствует приобретению знаний в области физической культуры. Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей. У малышей, систематически занимающихся утренней гимнастикой, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность. Необходимость тотчас после пробуждения встать с постели и приступить к выполнению упражнений требует определенного волевого усилия, вырабатывает настойчивость, дисциплинирует детей.

Таким образом, перед утренней гимнастикой стоят, совершенно особенные, задачи, а именно: «разбудить» организм ребенка, 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 гигиеническая

гимнастика, или, как ее называют, зарядка, должна выполняться непосредственно после сна. Но это можно осуществить только в детских садах имеющих ночные группы. В дошкольных учреждениях с дневным пребыванием детей утренняя гимнастика по режиму дня проводится до завтрака после уже достаточно активной, разнообразной деятельности детей. В данных условиях гимнастика преследует еще и цели организации детского коллектива, переключения внимания детей от свободных, индивидуальных игр и занятий к совместным видам деятельности. Вследствие одновременной совместной умеренной двигательной деятельности более возбужденные дети, которые успели уже побегать, попрыгать, успокаиваются, а малоактивные - активизируются. Все это создает ровное, бодрое настроение у всех детей, готовит их к последующим занятиям.

Таким образом, воспитательное значение утренней гимнастики при проведении ее не сразу после сна, а спустя некоторое время, расширяется. Она становится неотъемлемым организующим моментом в режиме дня, приучает детей к определенной дисциплине, порядку. В тоже время сохраняется огромное оздоровительное значение утренней гимнастики.

Ежедневное занятие физическими упражнениями благоприятно воздействует на физическое развитие и функциональное состояние организма ребенка.

Широко включаются упражнения для профилактики нарушения осанки и предупреждения плоскостопия. О значении гимнастики знали ещё греки и римляне, которые активно ей занимались. Именно с тех времён дошла до нас утренняя зарядка и гимнастика. И она не утратила своего значения и сегодня. Особенно большое значение зарядка и гимнастика имеет для детей. Дети в дошкольном возрасте имеют невероятно высокую двигательную активность. Они находятся в решающей фазе роста и созревания, во время которых происходят сильные изменения в системе мышц, скелета и нервов. В условиях нашего изменчивого мира и условий жизни (например, развитие компьютерных технологий) мы всё больше развиваемся как "неподвижное общество". Это имеет фатальное воздействия на здоровье наших детей!

Утренней гимнастике принадлежит большая воспитательная и оздоровительная роль. Систематические занятия утренней гимнастикой способствуют развитию у ребят правильной осанки, тренируют и усиливают деятельность всех органов и систем (сердечнососудистой, дыхательной, нервной и т. д.), подготавливают организм ребенка к тем нагрузкам, которые предстоит ему преодолеть в процессе деятельности в течение дня. Длительность утренней гимнастики для детей 3—4 лет составляет 5—6 минут, постепенно время увеличивается и в подготовительной к школе группе

доходит до 10—12 минут. В процессе утренней гимнастики решаются в той или иной степени и другие задачи физического (формирование правильной осанки, развитие физических качеств), умственного нравственного, эстетического и трудового воспитания.

В результате проведённых новейших исследований "подвижные" дети легче и лучше учатся, имеют лучшие социальные отношения и мало конфликтов. Такие дети являются также более уравновешенными. Таким образом, утренняя зарядка и всякого рода гимнастика должна стать неотъемлемой частью жизни, как детей, так и всего общества в целом.