

Польза утренней гимнастики



О пользе утренней гимнастики в детском саду сказано и написано немало. Зарядка, являясь важной частью режима двигательной активности дошкольника, безусловно, приносит колоссальную пользу для каждого ребенка: пробуждает организм после ночного сна, обеспечивает заряд энергии и отличное настроение на весь день, улучшает самочувствие.

Какой должна быть утренняя гимнастика?

1. Регулярной, систематической. Оздоровительный эффект достигается с помощью систематического выполнения.
2. Умеренной. Все упражнения желательно выполнять в умеренном темпе во избежание переутомления ребенка.
3. Доступной. Упражнения должны быть простыми и знакомыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения.
4. Постепенной. От простого упражнения к сложному. Нагрузка увеличивается и снижается так же постепенно, чтобы привести организм в относительно спокойное состояние.
5. Разнообразной. Заменять упражнения на новые, чтобы поддерживать интерес ребенка.

Чаще всего в детском саду, музыкальным инструментом воспитателя, при проведении гимнастики является бубен. Он, безусловно, помогает ощущать ритм, но абсолютно не несет эмоциональной привлекательности, которая очень важна для детей дошкольного возраста.

Для проведения утренней гимнастики можно использовать нетрадиционные формы физкультурно-оздоровительной работы (комплексы танцевально-ритмических движений с использованием музыкального центра с вводной, основной и

заключительной частью зарядки). Утренняя гимнастика в форме танцевальных упражнений облегчает процесс запоминания и освоения движений, повышает эмоциональный фон, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка. Музыка одновременно регулирует темп и ритм движений, тем самым, способствуя более четкому и правильному выполнению упражнения,³ вызывает положительные эмоции и создает при выполнении упражнений бодрое настроение. Как правило, дети с огромным удовольствием выполняют физические упражнения под музыкальное сопровождение.

***При подборе использовании комплексов зарядки,
следует придерживаться основных требований:***

В зависимости от возраста ребенка и состояния его здоровья продолжительность утренней зарядки составляет:

4-5 лет - 6-8 минут;

5-6 лет - 8-10 минут;

6-7 лет - 10-12 минут.



Также увеличивается количество упражнений в зависимости от возраста ребенка: от 4-5 упражнений для младшего возраста и 6-8 упражнений для старшего дошкольного возраста.

- Ребенок должен выполнять все упражнения четко и энергично, сохраняя правильное положение туловища, особенно следить за своей осанкой.

***Что включает в себя комплекс упражнений
для утренней гимнастики?***

Утреннюю гимнастику условно подразделяют на три части: вводную, основную, заключительную. Каждая часть имеет свои задачи и содержание.

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

Вводная часть подготавливает организм к выполнению более сложных упражнений и начинается с различных видов ходьбы (на носочках, пятках, боком, с высоким подниманием колен) и бега с последующей ходьбой. Это небольшая разминка.

Основная часть: в ней формируются двигательные навыки, развиваются физические качества.

В основную часть входят танцевально-ритмичные упражнения для рук, плечевого пояса и спины, упражнения на укрепление мышц туловища и формирование правильной осанки, упражнения для ног, улучшающие кровообращение и подвижность в суставах.

Заключительная часть: ее назначение снизить физическую нагрузку, спокойное состояние ребенка.

В заключительной части проводится ходьба в умеренном темпе и игры малой подвижности для восстановления дыхания, включаются элементы здоровьесберегающих технологий, способствующие полноценному физическому развитию:

1. упражнения на восстановление дыхания.
2. Пальчиковые гимнастики.
3. Упражнения для глаз.
4. Упражнения для профилактики плоскостопия, массаж, самомассаж и другие.

Мы считаем, что такая музыкальная утренняя гимнастика, как ежедневная форма занятий физическими упражнениями в детском саду, без сомнения, прививает любовь к активной двигательной деятельности, способствуют гармоничному и своевременному развитию всех функциональных систем организма ребенка, а значит, закладывает базис здорового образа жизни будущего человека.

