

НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ!

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков.

Вспомните, как неохотно вы встаете по утрам, особенно в зимний период времени, когда прохладно и хочется понежиться в постели. Точно так же не хочется вставать и вашему ребенку. Необходимость приступить после пробуждения к выполнению упражнений утренней гимнастики требует, а значит и воспитывает, волевые качества ребенка: настойчивость, дисциплинированность, упорство, самостоятельность.

Утренняя гимнастика ценна еще и тем, что у детей вырабатывается привычка каждый день по утрам выполнять различные упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность и сохраняется у человека на всю жизнь.

Конечно, пока ребенок еще маленький, лучше. Если он будет делать зарядку вместе со взрослым: мамой, папой, бабушкой, братом, воспитателем. Ребенку надо на кого-то равняться, за кем-то повторять, с кого-то брать пример, кому-то показывать свои достижения и умения.

Утренняя гимнастика пройдет интересней, если будет сопровождаться музыкой. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с характером, выполнять упражнения четко, выразительно, плавно.

В некоторые комплексы утренней гимнастики включают игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения или игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

Нередко в заключительную часть утренней гимнастики включаются скороговорки и чистоговорки для заучивания, формирующие четкое произношение, развивающие память детей, игры-массажи, упражнения для



профилактики плоскостопия («Нарисуй ногой», «Ходьба по обручу», «Переложи шишки ногой», «Подними носок ногой» и т.д.)

Последовательность упражнений утренней гимнастики классическая:

- ❖ Сначала даются 1-2 упражнения для мышц рук и плечевого пояса, способствующие расширению грудной клетки;
- ❖ Затем даются 3-5 упражнений, укрепляющих мышцы живота, спины, ног.

Упражнения для крупных групп мышц сочетаются с движениями для мышц шеи, кистей и пальцев рук, стопы.

Упражнения даются в разном темпе – в умеренном, затем в быстром, затем в медленном. Постепенное увеличение нагрузки на организм способствует развитию быстроты, увеличивает интерес детей к выполнению различных предлагаемых упражнений.

После интенсивных двигательных нагрузок необходимы дыхательные упражнения для восстановления дыхания. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы слабые, поэтому дыхательные упражнения очень полезны. Они способствуют полноценному физическому развитию, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы.

После бега и ходьбы выполняются 1-2 упражнения или игры-задания, которые помогают успокоить детский организм.

Исходное положение различное: стоя, сидя, лежа. Исходные положения лежа и сидя выгодны тем, что снимают давление веса тела ребенка на позвоночник и стопу, а значит, увеличивают напряжение отдельных мышц.

ЖЕЛАЕМ УСПЕХА!

