

«Утро начинается с зарядки»

Утренняя гимнастика – это комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, «зарядить» организм ребенка на весь предстоящий день. Оздоровительное и воспитательное значение утренней гимнастики приобретает в том случае, если она проводится систематически. Оздоровительное значение утренней гимнастики заключается в воздействии упражнений на физическое развитие детского организма с учётом анатомо-физиологических, психологических особенностей детей. Систематическое проведение утренней гимнастики укрепляет костно-мышечную систему, правильную форму приобретает стопа, а хорошая осанка способствует нормальному функционированию всех внутренних органов. Правильно подобранные движения укрепляют сердечную мышцу, деятельность кровеносной системы, увеличивают емкость легких, уравнивают процессы возбуждения и торможения.

В нашем детском саду утренняя гимнастика проводится одновременно со всеми детьми данной возрастной группы. Постепенно дети привыкают к определенному порядку, дисциплине, к выполнению некоторых трудовых навыков (подготовить физкультурные пособия, убрать инвентарь и т. д.). Утренняя гимнастика проводится в физкультурном зале, на спортивной площадке весной, летом и осенью. Утренняя гимнастика проводится с физкультурными пособиями: флажками, кубиками, мячами, обручами и т. д., которые повышают интерес, улучшают качество движений.

Положительное влияние оказывают физические упражнения, воздействующие на весь организм и одновременно охватывающие большое число мышц. К таким упражнениям относятся движения динамического характера, ходьба, бег, прыжки. Утренняя гимнастика начинается с ходьбы, переходящая в бег, далее упражнение восстанавливающее дыхание и снова

ходьба, которая может быть различных видов. Далее дети строятся (в круг или звенья) для выполнения общеразвивающих упражнений. Первое упражнение в любой возрастной группе всегда дается для мышц плечевого пояса и рук. Включение в утреннюю гимнастику упражнений для формирования осанки обязательно. После общеразвивающих упражнений дети перестраиваются из звеньев в круг или колонну. Снова проводится непродолжительный бег или вместо него в комплекс упражнений включаются прыжки. Заканчивается гимнастика спокойной ходьбой. Упражнения, которые включаются в комплекс, должны быть знакомыми детям, впервые упражнения разучиваются на физкультурном занятии. При выполнении упражнений необходимо следить за дыханием детей. В нашем детском саду утренняя гимнастика проводится эмоционально под музыку, вызывая у детей хорошее, жизнерадостное настроение. Но самое основное - это слаженное, четкое выполнение детьми упражнений.