

Роль утренней гимнастики в двигательном режиме.

Гимнастика – это школа движений, которая обеспечивает высокую двигательную культуру. На занятиях гимнастикой успешно формируются жизненно важные прикладные навыки и умения: правильно ходить, бегать, прыгать, преодолевать препятствия, влезать на канаты и шесты, переползать, поднимать и переносить тяжести и т.д. Занятия гимнастикой совершенствуют волевые, эстетические и многие физические качества, в том числе способность человека согласовывать действия различных звеньев своего двигательного аппарата. Это помогает овладеть сложными движениями, с которыми человек повседневно встречается в труде, быту и спортивной деятельности

Утренняя гимнастика – зарядка – одна из наиболее распространенных форм применения физкультуры. Зарядка состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру. Проводимая обычно после сна, зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности (кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.). Зарядка мобилизует внимание занимающихся, повышает дисциплину (прививает гигиенический навык заниматься). Зарядка обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию. У детей, систематически занимающихся зарядкой, улучшается сон, аппетит, общее самочувствие, повышается работоспособность. Систематически проводимая зарядка служит хорошим средством укрепления здоровья. Особо необходима зарядка для дошкольников с недостаточным двигательным режимом в повседневной деятельности, например при подготовке к школе.

Физические упражнения зарядки подбираются по определенному плану с учетом возраста, пола, состояния здоровья. Зарядка, как мы уже говорили, должна проводиться в хорошо проветренной комнате, а если позволяют условия – на свежем воздухе. Выполнять упражнения следует в легкой, не стесняющей движения одежде. После зарядки рекомендуются водные процедуры – влажное обтирание, обмывание, прием душа, летом – купание. При выполнении зарядки необходимо следить за самочувствием и правильным дыханием во время упражнения.

Виды гимнастических упражнений, элементы которым используются при работе с дошкольниками:

- *Оздоровительные виды гимнастики: основная гимнастика, гигиеническая гимнастика.*
- *Спортивные виды гимнастики: спортивная гимнастика, спортивная акробатика, художественная гимнастика.*
- *Прикладные виды гимнастики: лечебная гимнастика, направленная на восстановления здоровья.*

В дошкольных учреждениях утренняя гимнастика проводится ежедневно перед завтраком. Утренняя гимнастика включается в режим с первой младшей группы. Она направлена главным образом на решение оздоровительных задач. Сочетание утренней гимнастики с водными процедурами очень полезно для закаливания детского организма. 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.

Начинается она со строевых упражнений. Затем следуют разные виды ходьбы в чередовании с бегом, которые усиливают дыхание, кровообращение. После ходьбы и бега дети перестраиваются для выполнения общеразвивающих упражнений. За ними даются прыжки и более интенсивный бег. Заканчивается утренняя гимнастика ходьбой с различными положениями рук. В конце дети могут прочитать хором стихи, в которых подчеркивается значение утренней гимнастики, или спеть песню маршевого характера (стоя на месте или во время ходьбы).

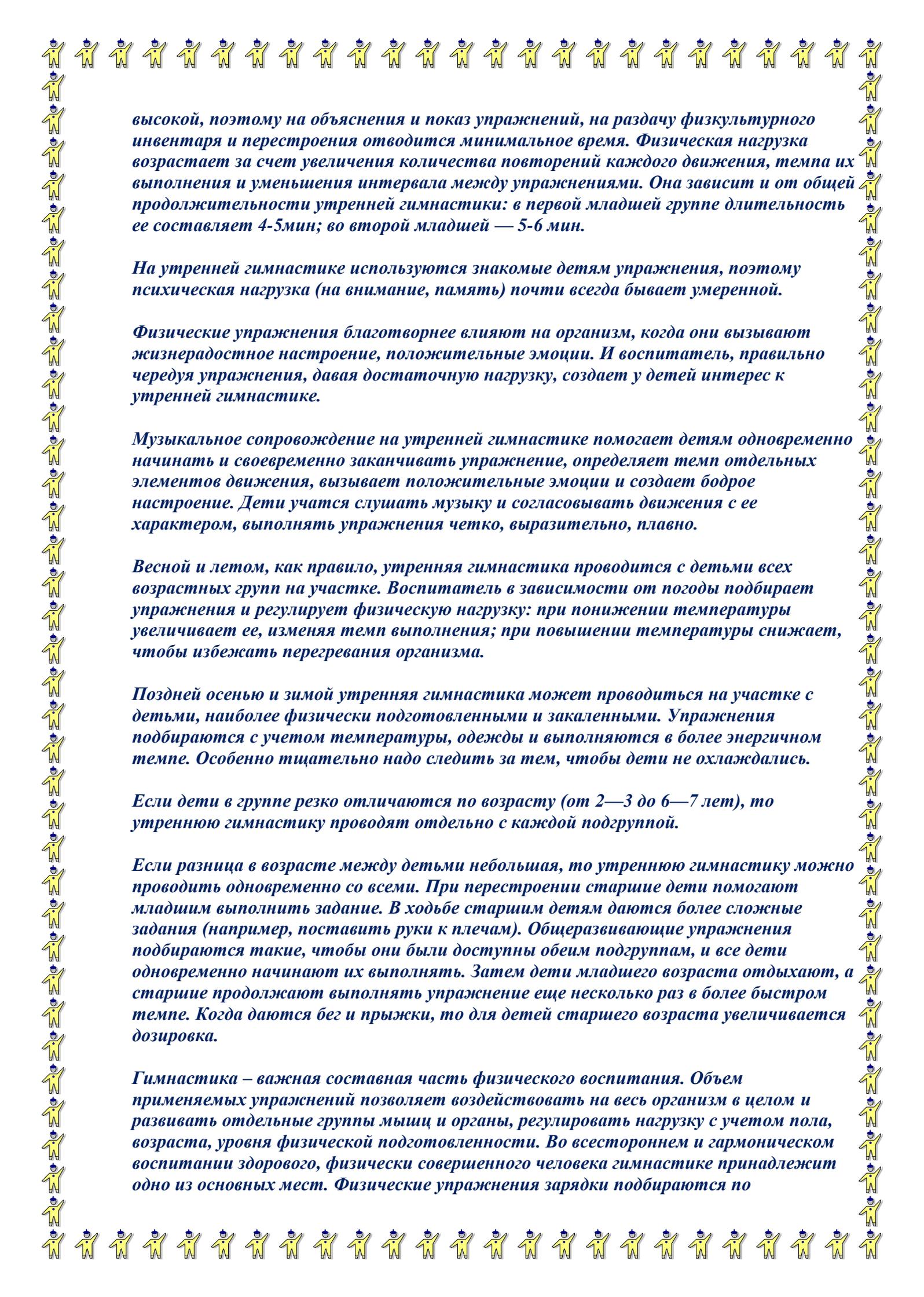
Таким образом, можно выделить структуру утренней гимнастики:

1. **Вступительная часть:** построение, 2-3 вида ходьбы, 1 вид бега, упражнение на внимание (носит имитационный характер). Заканчивается вступительная часть обычной ходьбой построением для выполнения ОРУ.
2. **Основная часть. Общеразвивающие упражнения:** упражнение на дыхание и для мышц рук и плечевого пояса, упражнение для мышц туловища, для ног и туловища, комбинированное, прыжки с чередованием ходьбы, упражнение на дыхание.
3. **Заключительная часть** (ходьба, хороводы и т.д.).

Рекомендуется следующая примерная схема последовательности упражнений утренней гимнастики:

1. Упражнения, способствующие постепенному переходу организма из заторможенного состояния в рабочее (ходьба, медленный бег, потягивание).
2. Упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы (махи руками в разных направлениях, неглубокие выпады и т.п.).
3. Упражнения, укрепляющие мышцы тела, тренирующие дыхание, улучшающие мозговое кровообращение (вращение и наклоны головы, туловища, повороты вправо и влево, наклоны в сторону, прогибание назад).
4. Упражнения на развитие силовых возможностей.
5. Упражнения, способствующие подвижности суставов.
6. Упражнения для мышц брюшного пресса.
7. Упражнения для ног, включая приседание на одной ноге, подскоки.
8. Завершают утреннюю гигиеническую гимнастику упражнения на расслабление и восстановление дыхания (ходьба с движениями рук).

В процессе утренней гимнастики необходимо обеспечить правильную физическую, психическую и эмоциональную нагрузку. Физическая нагрузка возрастает постепенно: достигнув наивысшей величины во время прыжков и бега, она снижается к концу утренней гимнастики. Моторная плотность утренней гимнастики должна быть



высокой, поэтому на объяснения и показ упражнений, на раздачу физкультурного инвентаря и перестроения отводится минимальное время. Физическая нагрузка возрастает за счет увеличения количества повторений каждого движения, темпа их выполнения и уменьшения интервала между упражнениями. Она зависит и от общей продолжительности утренней гимнастики: в первой младшей группе длительность ее составляет 4-5 мин; во второй младшей — 5-6 мин.

На утренней гимнастике используются знакомые детям упражнения, поэтому психическая нагрузка (на внимание, память) почти всегда бывает умеренной.

Физические упражнения благотворнее влияют на организм, когда они вызывают жизнерадостное настроение, положительные эмоции. И воспитатель, правильно чередуя упражнения, давая достаточную нагрузку, создает у детей интерес к утренней гимнастике.

Музыкальное сопровождение на утренней гимнастике помогает детям одновременно начинать и своевременно заканчивать упражнение, определяет темп отдельных элементов движения, вызывает положительные эмоции и создает бодрое настроение. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с ее характером, выполнять упражнения четко, выразительно, плавно.

Весной и летом, как правило, утренняя гимнастика проводится с детьми всех возрастных групп на участке. Воспитатель в зависимости от погоды подбирает упражнения и регулирует физическую нагрузку: при понижении температуры увеличивает ее, изменяя темп выполнения; при повышении температуры снижает, чтобы избежать перегревания организма.

Поздней осенью и зимой утренняя гимнастика может проводиться на участке с детьми, наиболее физически подготовленными и закаленными. Упражнения подбираются с учетом температуры, одежды и выполняются в более энергичном темпе. Особенно тщательно надо следить за тем, чтобы дети не охладились.

Если дети в группе резко отличаются по возрасту (от 2—3 до 6—7 лет), то утреннюю гимнастику проводят отдельно с каждой подгруппой.

Если разница в возрасте между детьми небольшая, то утреннюю гимнастику можно проводить одновременно со всеми. При перестроении старшие дети помогают младшим выполнить задание. В ходьбе старшим детям даются более сложные задания (например, поставить руки к плечам). Общеразвивающие упражнения подбираются такие, чтобы они были доступны обеим подгруппам, и все дети одновременно начинают их выполнять. Затем дети младшего возраста отдыхают, а старшие продолжают выполнять упражнение еще несколько раз в более быстром темпе. Когда даются бег и прыжки, то для детей старшего возраста увеличивается дозировка.

Гимнастика – важная составная часть физического воспитания. Объем применяемых упражнений позволяет воздействовать на весь организм в целом и развивать отдельные группы мышц и органы, регулировать нагрузку с учетом пола, возраста, уровня физической подготовленности. Во всестороннем и гармоническом воспитании здорового, физически совершенного человека гимнастике принадлежит одно из основных мест. Физические упражнения зарядки подбираются по



определенному плану с учетом возраста, пола, состояния здоровья. 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. Структура утренней гимнастики: Вступительная часть. Основная часть. Заключительная часть. В процессе утренней гимнастики необходимо обеспечить правильную физическую, психическую и эмоциональную нагрузку. Физические упражнения благотворнее влияют на организм, когда они вызывают жизнерадостное настроение, положительные эмоции. И воспитатель, правильно чередуя упражнения, давая достаточную нагрузку, создает у детей интерес к утренней гимнастике.

Больше внимания дошкольные образовательные учреждения уделяют физическому воспитанию дошкольников и приобщению их к здоровому образу жизни. Необходимым условием гармоничного развития личности ребенка является достаточная двигательная активность.