

«Полезьа утренней гимнастики для детей дошкольного возраста»

Утренняя гимнастика приносит детям только пользу. Зарядка, являясь важной частью режима двигательной активности дошкольника, безусловно, приносит огромную пользу для каждого ребенка: пробуждает организм после ночного сна, обеспечивает заряд энергии и отличное настроение на весь день, улучшает самочувствие. Утренняя гимнастика в коллективе имеет много положительных сторон, и нередко ребёнок в детском саду охотно выполняет упражнения потому, что занимаются все дети. Утренняя гимнастика должна проводиться систематически. Систематически тренируя крупные группы мышц, мы активизируем обменные процессы:

- создаём благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма,
- укрепляя мышцы брюшного пресса, мы улучшаем процессы пищеварения,
- разрабатывая мышцы спины, мы формируем правильную осанку.

Это особенно важно в дошкольном возрасте, когда происходит формирование изгибов позвоночника, завершающееся в 11-13 лет. 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, вызывает положительные эмоции и создает при выполнении упражнений бодрое настроение. Как правило, дети с огромным удовольствием выполняют физические упражнения под музыкальное сопровождение. 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. Комплекс утренней гимнастики меняется каждые 2 недели. Если комплекс хорошо знаком ребёнку, то можно выполнять его под

музыку. 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.

Чтобы дыхание было свободным, следует ребёнка приучать выпрямлять руки и поднимать их как можно выше. 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 выполнении упражнений (особенно наклонов) колени не сгибались. 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.

Я считаю, 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. Уважаемые родители! Соблюдайте режим дня в детском саду и дома во благо наших с вами детей.