

«Эффективность утренней гимнастики»

Утренняя гимнастика обязательная часть ежедневного режима ребенка в семье и детском саду. Систематическое проведение ее под руководством взрослого постепенно воспитывает у детей привычку к физическим упражнениям, связанную с приятными мышечными ощущениями, положительными эмоциями, вызывающими жизнерадостность.

Значение утренней гимнастики многообразно: она повышает жизнедеятельность организма, растормаживает нервную систему после сна, сокращает время перехода от сна к бодрствованию, вызывает положительные эмоции.

После пробуждения утренняя гимнастика, заключающаяся в выполнении специально подобранных физических упражнений, постепенно вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние. Выполнение физических упражнений усиливает возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы. Целый поток импульсов, идущих в головной мозг от всех рецепторов: зрительного, слухового, опорно-двигательного, кожного - вызывает и восстанавливает работоспособность нервной системы и жизнедеятельность организма в целом.

Утренняя гимнастика, влияя на воспитание правильной осанки, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ.

Утренняя гимнастика воспитывает у детей внимание, целеустремленность, способствует повышению умственной деятельности, вызывает эмоции и радостные ощущения. Выполнение детьми физических упражнений на свежем воздухе или в чистом помещении с открытыми фрамугами, окнами в сочетании с водными процедурами (обтирание, обливание, душ) дает наибольший оздоровительный эффект: улучшает общее состояние и функциональные возможности нервной системы, укрепляет и закаливает ее, способствует уравновешению возбуждательных и тормозных процессов, улучшает обменные реакции, вырабатывает иммунитет к

Кравченко Елена Николаевна, музыкальный руководитель

простуде и инфекционным заболеваниями, вызывает у детей ощущение свежести, легкости, радости.

Таким образом, утренняя гимнастика во взаимосвязи с закаливающими процедурами является важным, многосторонним физкультурно-оздоровительным процессом, повышающим и сохраняющим в течение дня жизнерадостное состояние ребенка.

Систематическое проведение утренней гимнастики требует предварительного отбора упражнений из числа ранее разученных с детьми. Из отобранных упражнений для ежедневного использования составляются комплексы.

Содержание каждого комплекса составляют упражнения, расположенные в определенном порядке, предусматривающие вовлечение в интенсивную работу различных групп мышц. При этом устанавливается такая последовательность упражнений:

1) Для развития и укрепления мышц плечевого пояса, содействующих развитию подвижности плечевых суставов, грудной клетки и выпрямлению позвоночника;

2) Для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, содействующих развитию этих мышц, оказывающих массирующее действие на внутренние органы, развивающих суставы ног, способствующих формированию правильной осанки;

3) Для развития мышц брюшного пресса и ног, направленных на укрепление этих мышц и оказывающих массирующее действие на внутренние органы.

Подбор конкретных упражнений в комплексы определяется Программой для каждой возрастной группы с учетом возможностей и состоянием здоровья детей данной группы, а также их индивидуальных особенностей.

Утренняя гимнастика начинается с ходьбы и легкого бега, благотворно влияющих на функциональное состояние организма, непродолжительных упражнений, предусматривающих профилактику плоскостопия, развития

Кравченко Елена Николаевна, музыкальный руководитель

ориентировки в пространстве, затем дети строятся в несколько колонн или в круг для выполнения общеразвивающих упражнений. После этого проводится бег, с постепенным переходом сначала на интенсивную ходьбу, а затем на ходьбу с замедлением, которая заканчивается шагом на месте и остановкой.

Таким образом, в процессе утренней гимнастики постепенно включаются в работу все основные группы мышц, вовлекая весь организм в деятельное состояние. После наиболее высокой физической нагрузки, во время бега или прыжков, происходит постепенное ее снижение (во время ходьбы, и к моменту остановки состояние организма достигает прежней нормы).

В процессе утренней гимнастики музыка вызывает у детей эмоциональный подъем, радостные ощущения. Для осуществления оздоровительных и воспитательных задач утренняя гимнастика должна проводиться в точно установленное по режиму время.

Утренняя гимнастика вводится с 1-й младшей группы.

Подбор упражнений и продолжительность гимнастики определяется Программой.