

**«Утренняя гимнастика как средство оздоровления
детей дошкольного возраста».**

Подготовила Е.Е. Бондарь

Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей. У систематически занимающихся утренней гимнастикой пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность. Необходимость тотчас после пробуждения встать с постели и приступить к выполнению упражнений требует определенного волевого усилия, вырабатывает настойчивость, дисциплинирует детей.

Таким образом, перед утренней гимнастикой стоят совершенно особенные задачи, а именно: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка, и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Эта полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь.

1. Гимнастика после сна позволяет малышу окончательно проснуться, размять свои мышцы. Сразу после нее кроха начинает ощущать прилив энергии и бодрости.

2. Комплекс систематических упражнений приводит к постепенному укреплению детского иммунитета и повышению уровня сопротивляемости организма к болезням. Дети, ежедневно занимающиеся зарядкой, в дальнейшем имеют меньше проблем с опорно-двигательным аппаратом.

3., Утренняя зарядка для детей выполняет педагогическую функцию и имеет важнейшее организационное значение.

Все дело в том, что если данный «ритуал» сделать ежеутренним, то это приведет к формированию правильного режима дня. Активное начало утра настраивает ребенка

на активное и плодотворное времяпровождение. Стремление к регулярности осуществления упражнений развивает упорство и прививает ощущение необходимости. Зарядка становится частью жизни, также необходимой как, к примеру, утренние гигиенические процедуры.

4. При необходимости зарядка может способствовать похудению. Утренние упражнения являются отличным способом для чрезмерно упитанного карапуза сбросить лишние килограммы. Поскольку диета и хирургическое воздействие в таком юном возрасте не могут быть панацеей от излишнего веса, специальный гимнастический комплекс может стать щадящим детское здоровье решением проблемы.

Основные правила и рекомендации

Для того чтобы занятия утренней гимнастикой приносили как можно больше пользы, родители малышей и сами дети должны иметь представление о некоторых несложных правилах, значительно улучшающих результат:

1. Утренняя зарядка должна ежедневно осуществляться в одно и то же время. Допускается лишь одно исключение – болезнь ребенка.
2. Комплекс упражнений должен выполняться до завтрака, но после гигиенических процедур.
3. В теплое время зарядку желательно делать на улице. Если же температура не позволяет этого, то необходимо предварительно тщательно проветривать помещение.
4. Сложность упражнений, включенных в комплекс зарядки, должна постепенно возрастать. При этом она должна полностью соответствовать уровню развития и подготовки ребенка. Ни в коем случае не стоит слишком усердствовать с определением нагрузки.
5. Во время зарядки должно осуществляться тщательное наблюдение за точностью выполнения всех действий. Ошибки и недочеты сразу же подвергаются коррекции.
6. Должен быть обеспечен и контроль за дыханием. Необходимо следить, чтобы ребенок дышал через нос полной грудью, не задерживал дыхания и соизмерял ритм дыхания со своими движениями.
7. Во время зарядки желательно создать настраивающий на рабочий лад звуковой фон. Для этого прекрасно подойдут ритмичные стишки, которые зачитывают

проводящие зарядку взрослые. Можно также в игровой форме комментировать действия малыша.

Рекомендации по подбору упражнений

Для детей дошкольного возраста подбирают такие упражнения, которые оказывают всестороннее воздействие на организм. При этом следует учитывать, что упражнения должны быть простыми и доступными, соответствовать строению и функциям двигательного аппарата детей и не вызывать большой затраты нервной и мышечной энергии (сложные движения детям даются с трудом, вызывая у них отрицательные реакции). Важно, чтобы упражнения были разнообразными по видам движений и воздействовали на разные группы крупных мышц (плечевого пояса, спины, живота, ног). Движения для укрепления мелких групп мышц (пальцев, кистей рук) нецелесообразно давать отдельно в связи с их незначительным физиологическим эффектом, поэтому их объединяют с упражнениями для развития больших мышечных групп

Утреннюю гимнастику следует разнообразить упражнениями с предметами: флажками, мячами, обручами, скакалками и др. Это помогает правильно и целенаправленно выполнять движения, повышает интерес к гимнастике.

Комплексы утренней гимнастики для детей трех — пяти лет состоят из 4—6 упражнений, для детей шести-семи лет—из 6—8 упражнений. Младшие дошкольники повторяют их 4—6 раз (прыжки — 8—12 раз), а старшие— 8—10 раз (прыжки 18—24 раза). Количество повторений зависит от сложности упражнений и степени их физиологической нагрузки на организм ребенка. Например, приседание дети трех-четырех лет повторяют 4 раза, а упражнения, требующие меньшей затраты мышечных усилий (повороты и наклоны туловища), - 6 раз.

Утреннюю гимнастику начинают с кратковременной энергичной ходьбы. Во время ходьбы следят, чтобы ребенок держал туловище прямым, не напрягался, не опускал голову и выполнял свободный мах руками. Ходьбу целесообразно сопровождать счетом - «раз, два, три, четыре». Это вырабатывает четкий ритм шагов во время ходьбы, что также способствует формированию навыка в этом движении.

Во время ходьбы и бега взрослый становится впереди и выполняет все движения вместе с малышом. Каждое упражнение объясняет четко и выразительно. Показывает

его свободно, без напряжения, правильно и красиво, так как дети очень точно копируют взрослых.

Во время показа используют «зеркальный» способ. При этом взрослый становится лицом к ребенку, направление его движений определяет направление движений ребенка. Например, ему предлагают наклон в левую сторону, а взрослый наклоняется вправо.

Дошкольникам трех-четырех лет не рекомендуется часто давать стойку ноги врозь, так как это отрицательно сказывается на формировании свода стопы (может привести к ее уплощению). Наилучшей будет стойка с параллельными ступнями (на ширине 4-5 см), тогда ее свод испытывает наименьшее давление.

Подбирая упражнения для комплексов утренней гимнастики, соблюдают определенную последовательность: вначале выполняют упражнения, которые требуют от ребенка меньшей затраты усилий (для развития мышц плечевого пояса, рук и спины).

Это первая группа упражнений: Они способствуют выпрямлению позвоночника; укрепляют грудную клетку и всю дыхательную мускулатуру; формируют правильную осанку.

Чтобы дыхание было свободным, детей приучают, как следует выпрямлять руки и поднимать их как можно выше.

Вторая группа упражнений предназначена для повышения гибкости позвоночника и укрепления мышц спины. При выполнении этих упражнений нужно четко соблюдать правильное исходное положение: если ребенок 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. Далее дают упражнения для укрепления мышц туловища и последними - для мышц ног (приседания или прыжки).

Заканчивают гимнастику кратковременным бегом в среднем темпе, который сменяется медленной ходьбой. Во время ходьбы следует давать упражнения на дыхание с движением рук (например, поднять руки через стороны вверх и медленно опустить их вниз). Эти упражнения способствуют более быстрому приведению организма ребенка в спокойное состояние

Во время выполнения упражнений детей приучают правильно дышать. Глубокое дыхание регулирует процессы кровообращения, содействует увеличению жизненной емкости легких, подвижности реберных дуг, укреплению межреберных мышц и мышечных групп, которые удерживают позвоночник в вертикальном положении и создают необходимые предпосылки для правильной осанки.

При занятиях можно использовать готовые комплексы упражнений, а можно составлять их самостоятельно. Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы в них принимали участие основные мышечные группы и системы детского организма.

Примерная схема комплекса утренней гимнастики должна быть такова:

- а) потягивание;
- б) ходьба (на месте или в движении);
- в) упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса;
- г) упражнения для мышц туловища и живота;
- д) упражнения для мышц ног (приседания и прыжки);
- е) упражнения общего воздействия с участием мышц ног и рук (махи, выпады вперед (в стороны) ;
- ж) упражнения силового характера;
- з) упражнения на расслабление;
- и) дыхательные упражнения.

При подборе упражнений особое внимание необходимо уделять их доступности для ребенка и разнообразию. Комплексы упражнений рекомендуется менять, в зависимости от заинтересованности ребенка, раз в месяц, начиная постепенно заменять отдельные составляющие через 3 недели начала занятий по данному комплексу.

Эффективность утренней гимнастики с детьми возрастает, если в нее включены упражнения с предметами: гантели (0,3 – 0,5 кг), гимнастической палкой, скакалкой,

мячом и т.д. До и после зарядки, 2-3 раза в неделю, подсчитывайте пульс ребенка, если после занятий он не превышает 100-110 ударов в минуту, то все в порядке.

Таким образом, грамотно построенная утренняя гимнастика благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние.

При повторении упражнения можно вносить некоторые изменения: усложнять выполнение или изменять исходные положения туловища, рук и ног. Например, наклоны туловища вперед дети трех-четырех лет выполняют, касаясь пальцами колен, а старшие - носков ног. Также следует учитывать физиологические особенности дошкольников. Девочкам присуща естественная потребность в плавных и ритмичных движениях, а мальчикам - более резких и четких.

Утреннюю гимнастику желательно выполнять под музыкальное сопровождение. Музыка способствует более четкому и выразительному выполнению упражнений, обуславливает их темп, вызывает жизнерадостное и бодрое настроение. Подбираются упражнения, доступные детям, соответствующие строению и функциям опорно-двигательного аппарата дошкольников. Упражнения должны быть простыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения. Если движение сложно для ребенка, он не может хорошо его выполнить.

Утреннюю гимнастику полезно проводить на свежем воздухе. Если она проводится в помещении, то во время выполнения движений необходимо обеспечить доступ свежего воздуха - это способствует лучшему снабжению организма кислородом. Одежда для утренней гимнастики должна быть изготовлена из натуральных, легких, гигроскопичных материалов, на ногах - удобная обувь или носки. Можно заниматься и босиком.

Несколько интересных и эффективных упражнений для маленьких детей,

- «Зайчик». Кроха подпрыгивает_подражая зайцу. Можно в это время просить показать, где у зайки находятся ушки, нос и хвостик.
- «Цапля». Малыш делает шаги, высоко поднимая колени. Затем можно постоять несколько секунд сначала на одной ноге, потом на другой.

- «Велосипед». Лежа на спине кроха поднимает ноги вверх и совершает ими поступательные круговые движения, словно крутит педали велосипеда.
- «Часики». Малыш ставит руки на пояс и осуществляет наклоны тела влево и вправо.
- «Гномик-великан». Кроха, держа руки на поясе, делает глубокие приседания.
- «Большая рыбка». Ребенок сгибает свои руки в локтях и держит их на уровне груди. Во время поворота влево и вправо руки широко разводятся в стороны.
- «Мельница». Кроха ставит ноги на ширине плеч и, наклоняясь вперед, поочередно касается одной рукой правой и левой ноги. Вторая рука при этом отводится назад.

В заключение необходимо подчеркнуть, что не рекомендуется насильно заставлять ребенка делать зарядку. Единственным правильным путем является привитие к данному занятию искреннего интереса. Утренняя гимнастика позволяет обеспечить полную раскованность в поведении, приподнятое эмоциональное состояние и настоящую радость движений.

Источник:

<https://vk.com/doshkoll>