

Утренняя гимнастика как средство приобщения младшего дошкольника к здоровому образу жизни

Составители:

Воспитатели

ГБДОУ №21, 8 группы,

Осокина Светлана Евгеньевна

Смирнова Татьяна Валерьевна

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 ежедневно, 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.

Зарядка вырабатывает у детей привычку каждый день по утрам выполнять физические упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность, тем самым прививается культура здорового образа жизни у дошкольников. Гимнастика проводится с детьми ежедневно в утренний отрезок времени, в течение 10 – 12 минут. Посредством утренней гимнастики решаются совершенно особенные задачи, а именно: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

С нее начинается день у ребенка в детском саду и от того, каким будет это начало, зависит его настроение на целый день, его настрой на дальнейшую деятельность, взаимодействие детьми со взрослым.

Утренняя гимнастика – одно из средств оздоровления и профилактики болезней. У детей, которые регулярно занимаются гимнастикой, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность. Повышая жизненный тонус организма, утренняя гимнастика создает благоприятные условия для дальнейшей деятельности, благотворно влияет на развитие организованности, дисциплинированности, выдержки.

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.

При организации утренней гимнастики мы стараемся использовать нетрадиционные формы ее организации, музыкальное сопровождение, что несомненно увеличивает интерес дошкольников в данному режимному моменту. 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.

Так же неотъемлемой частью зарядки является речевое сопровождение в стихотворной форме, что, несомненно, способствует развитию речи младших дошкольников.

Сюжетная утренняя гимнастика строится на обыгрывании какого – либо сюжета, например: «Машина», «В лесу», «В зоопарке» и т. д. в такие комплексы подбираются сюжетные общеразвивающие упражнения, объединенные одной сюжетной линией.

Игровая утренняя гимнастика состоит из хорошо знакомых подвижных играх разной интенсивности. Для вводной части подбираются подвижные игры средней и малой подвижности. В основной части – игра высокой подвижности, направленная на совершенствование разных видов основных движений. В заключительной части включают игру малой подвижности на восстановление дыхания и приведении всех функциональных систем организма в норму.

Комбинированная утренняя гимнастика включает в себя подвижные и хороводные игры, танцевальные и ритмические движения, ОРУ и т. д.

Такие комплексы, как правило, имеют характер итоговых. После утренней гимнастики дошкольники более уравновешены, настроены на образовательную деятельность. Именно поэтому детская гимнастика является обязательной частью ежедневного режима малышей в детских дошкольных учреждениях.

Ведется работа с родителями в форме индивидуальных консультаций, информирования на стендах в приемной, папок передвижек по данной тематике, постов в группе "Вконтакте" о пользе двигательной активности, в частности рекомендации по проведению утренней гимнастики в младшем дошкольном возрасте.

Примерный комплекс сюжетной утренней гимнастики в младшем дошкольном возрасте.

Ходьба на месте	Медвежата в чаще жили (<i>ходьба на месте вперевалочку</i>), Головой они крутили:
Повороты головы вправо-влево	Вот так, вот так (<i>ноги вместе, руки на поясе, головка поворачивается вправо-влево</i>) Головой они крутили.
Наклоны в стороны	Медвежата мёд искали (<i>руки перед собой «обнимают» большое дерево</i>), Дружно дерево качали (<i>наклоны вправо-влево</i>). Вот так, вот так Дружно дерево качали.
Наклоны вперёд	Медвежата в лес ходили (<i>руки за спиной, наклоны вперёд</i>) И из речки воду пили. Вот так, вот так И из речки воду пили.
Ходьба на месте, высоко поднимая колени	А потом они плясали (<i>руки на поясе, ходьба на месте высоко поднимая колени</i>), Лапы дружно поднимали. Вот так, вот так Лапы дружно поднимали.

Быстро встаньте.

Быстро встаньте, улыбнитесь,
Выше, выше подтянитесь.
Ну-ка, плечи распрямите,
Поднимите, опустите,
Влево, вправо повернулись,
Рук коленями коснулись.
Сели, встали, сели, встали
И на месте побежали.



Мы не будем торопиться

Разминая поясницу,
Мы не будем торопиться.
Вправо, влево повернись,
На соседа оглянись.
(Повороты туловища в стороны.)
Чтобы стать ещё умнее,
Мы слегка покрутим шейей.
Раз и два, раз и два,
Закружилась голова.
(Вращение головой в стороны.)
Раз-два-три-четыре-пять,
Ноги надо нам размять.
(Приседания.)
Напоследок, всем известно,
Как всегда ходьба на месте.
(Ходьба на месте.)
От разминки польза есть?
Что ж, пора на место сесть.

