

«Утренняя гимнастика в детском саду и дома».



Очень часто дети опаздывают на утреннюю гимнастику по вине родителей. Так как многие родители считают, что нет большой необходимости соблюдать режим дня дома и в детском саду.

Утренняя гимнастика в детском саду имеет и большое воспитательное значение. Систематическое проведение утренней гимнастики воспитывает у детей привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организованно начать день, способствует чёткому выполнению режима дня, учит согласованно действовать в коллективе, быть целеустремлённым, внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное настроение.

Утренняя гимнастика – это ежедневная процедура, которая обязательно проводится и в дни праздников, и в то время, когда ребёнок выезжает с

родителями на отдых в одно и то же время, продолжительностью 10-12 минут. Тогда ребёнок, приходя в детский сад, после выходных или отпуска не будет испытывать боль в мышцах (плечевого пояса и рук, брюшного пресса, спины и ног).

Благодаря утренней гимнастике у детей повышается умственная и физическую работоспособность, улучшается настроение, что способствует подготовке организма к нагрузке предстоящего дня ребенка. Утренняя гимнастика предупреждает нарушение осанки и деформации скелета, плоскостопие, хорошо укрепляет весь организм и повышает сопротивляемость его к различным заболеваниям. Разнообразные движения, выполняемые ребенком, воспитывают у него ряд жизненно необходимых навыков в ходьбе, беге, метании и т.д., потребность в занятии физическими упражнениями. Дети становятся более подвижными и ловкими, выполняют движения согласованнее и точнее. Утренняя гимнастика создаёт организованное начало, бодрое настроение у занимающихся: сильно возбуждённых детей успокаивают действия в заданном темпе, а малоактивные дети втягиваются в определённый ритм работы. Поэтому после утренней гимнастики воспитанники более уравновешены, лица их довольны и радостны.

Утренняя гимнастика улучшает работу всех органов и систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, систем желез внутренней секреции, усиливает кровообращение, обмен веществ).

Утренняя гимнастика в летний период времени проводится на улице. Для утренней гимнастики подбираются упражнения, доступные детям, соответствующие строению и функциям опорно-двигательного аппарата дошкольников.

Одежда для утренней гимнастики должна быть изготовлена из натуральных, лёгких материалов, на ногах — удобная обувь или носки. 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. В домашних условиях, перед тем как выполнять зарядку в соответствующем темпе, упражнения надо разучить, то есть выполнять их медленно, обращая внимание на правильность движений. Можно спросить у воспитателей комплекс утренней гимнастики, который выполняют дети в детском саду. Комплекс утренней гимнастики меняется

каждые 2 недели. Если комплекс хорошо знаком ребёнку, то можно выполнять его под музыку.

Утренняя гимнастика начинается с ходьбы и бега. Затем выполняются упражнения для всех групп мышц (плечевого и рук, брюшного, спинного и ног). В заключительную часть включается ходьба, бег и спокойная ходьба. Закончить утреннюю гимнастику следует обязательно ходьбой, чтоб восстановить все системы организма.

Ниже предлагаем комплексы утренней гимнастики, которые вы можете выполнять в домашних условиях.

Цветные платочки».

Вводная часть. Общеразвивающие упражнения (с платочком).

Ходьба в колонне по одному. Ходьба на пятках, на носках, руки на поясе. Ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе. Бег на носках. Бег в быстром темпе. Ходьба в колонне по одному с поворотами в углах. Перестроение в две колонны. Общеразвивающие упражнения (с платочком).

1. «Платочек взяли – высоко подняли». И.п. : стойка ноги врозь, платочек в руках внизу, держать за концы сверху. 1- платочек вперед; 2- платочек вверх; 3- платочек вперед; 4- и.п. (6 раз).

2. «Стираем платочки». И.п. : стойка ноги врозь, платочек в руках внизу, держать за концы сверху. 1-3- наклониться вперед, платочек покачать вправо-влево; 4- и.п. (6 раз).

3. «Уронили платочек». И.п. : стойка ноги врозь, руки внизу, платочек в правой руке. 1- присесть, положить платочек перед собой на пол; 2- встать, руки в стороны; 3- присесть, взять платочек левой рукой; 4- и.п. (6 раз).

4. «Спрятались». И.п. : стойка на коленях, платочек в руках внизу, держать за концы сверху. 1- сесть на правое бедро, платочек вперед; 2- и.п. То же на левое бедро. (5 раз).

5. «Волшебный платочек». И.п. : лежа на спине, ноги врозь, платочек в руках внизу, держать за концы. 1- сесть, положить платочек между ступнями; 2- и.п. ; 3- сесть, взять платочек обеими руками за концы; 4- и.п. (6 раз).

6. «Мой платочек озорной». И.п. : упор присев, руки на платочке. 1- прыжком выпрямить ноги назад; 2- и.п. (7 раз).

Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному с поворотами в углах. Бег широким и мелким шагом. Ходьба в колонне по одному.

«Хорошее настроение».

Вводная часть. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках, руки на поясе. Ходьба с высоким подниманием колен. Бег враспынную. Перестроение в две колонны.

Общеразвивающие упражнения (с султанчиками).

1. «Хорошее настроение». И.п. : стойка, ноги слегка расставлены, параллельно, руки с султанчиками внизу. 1- правую руку с султанчиком вверх, левую отвести максимально назад; 2- и.п. (5 раз).

2. «Наклонись с султанчиком». И.п. : стойка, ноги врозь, руки с султанчиками внизу. 1-2- наклон туловища вправо, руки с султанчиками вверх скрестно; 3-4- и.п. То же влево. (6 раз).

3. «Повернись с султанчиком». И.п. : стойка на коленях, руки с султанчиками у груди. 1- поворот вправо, правую руку с султанчиком сторону; 2- и.п. То же влево. (6 раз).

4. «Высокая горочка». И.п. : сидя, ноги вперед, упор руками сзади, султанчики на полу у стоп. 1-2- приподнять таз, прогнуться, приподнять упор лежа; 3-4- и.п. (5 раз).

5. «Морская звезда». И.п. : лежа на спине, руки с султанчиками скрестно перед собой. 1-2- ноги врозь, руки в стороны; 3-4- и.п. (6 раз).

6. «Покажи султанчики». И.п. : стойка ноги сомкнуты, руки с султанчиками внизу. 1-2- присесть на носках, колени врозь, руки вперед; 3-4- и.п. (6 раз).

7. «Праздничный салют». И.п. : стойка ноги сомкнуты, руки с султанчиками внизу. 1- прыжок ноги врозь, руки в стороны; 2- и.п.

Заключительная часть. Ходьба по кругу с различным положением рук (руки к плечам, за спину, в стороны). Бег обычный с изменением темпа (быстро, медленно, с остановкой). Ходьба враспынную по залу. Ходьба со сменой ведущего.