



Утренняя гимнастика в саду и дома

Утренняя гимнастика - это ежедневная процедура, которая обязательно должна проводиться и в дни праздников, и в то время когда ребенок выезжает с родителями на отдых в одно и то же время, продолжительностью 5-10 минут.

Утренняя гимнастика должна проводиться систематически. Для утренней гимнастики подбираются упражнения, доступные детям, соответствующие строению и функциям опорно-двигательного аппарата дошкольников.

В домашних условиях можно также приучать ребенка двигаться в заданном направлении, останавливаться в указанном месте, например, давать задания пройти змейкой, по кругу, обходить углы, делая фиксированное движение на повороте. При этом хорошо использовать ковер или зрительные ориентиры - кубик, длинную веревку, стулья, кегли и т.д. Упражнения должны быть рассчитаны на разные группы мышц.

Первая группа упражнений направлена на укрепление мышц плечевого пояса и рук.

-способствует выпрямлению позвоночника.

-укрепляет грудную клетку и всю дыхательную мускулатуру.

-формируют правильную осанку.

Вторая группа упражнений предназначена для повышения гибкости позвоночника и укрепления мышц спины.

При выполнении этих упражнений нужно четко соблюдать правильное и.п.

Третья группа упражнений направлена на укрепления 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.

Утренняя гимнастика для детей 4-7 лет может включать следующие упражнения

- Поднимаемся на носочках, одновременно поднимая руки вверх сначала впереди себя, затем в разные стороны, опускаем вниз. Это упражнение нормализует кровообращение в мышцах рук и плечевого пояса, вытягивает позвоночник;
- Приседаем, вытягивая руки вперед. Укрепляются мышцы ног и улучшается подвижность суставов;
- Наклоны туловища в разные стороны (назад, вперед, вверх и вниз). Общеукрепляющее упражнение для мышц туловища, живота и спины. Улучшает работу органов брюшной полости, развивает эластичность позвоночника;

- Наклоны туловища в стороны (вправо-влево). Укрепляет боковые мышцы туловища;
- Прыжки и бег на месте или по комнате; Улучшает кровообращение, дыхание и усиливается обмен веществ в организме;
- Различные маховые движения руками и ногами. Увеличивается эластичность и подвижность суставов.
- Ходьба на месте и поднимание рук в разные стороны. Успокаивает сердцебиение и дыхание.

Значение утренней гимнастики можно описать тремя словами- бодрость с самого утра. Зарядка помогает пробудиться, усиливает деятельность всех систем и организовано начать день.

Утренняя гимнастика благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние.

Основные правила проведения утренней гимнастики

- Разумно распределяйте нагрузку. Самое первое и главное правило проведение утренней зарядки для детей, которого должны придерживаться и строго ему следовать все родители без исключения, это "не навреди!".
- Проводите зарядку в игровой форме. Удержать интерес ребенка-непростая задача. Если зарядка будет однообразной, то ребенку эти занятия будут не интересны. Зарядка должна длиться не более 10-15 минут;
- Вовремя укладывайте спать.

Да, это не опечатка. Если вы хотите, чтобы ребенок проснулся отдохнувшим и в хорошем расположении духа приступил к выполнению упражнений, то укладывайте вовремя спать. Соблюдение режима - это гарантия бодрости с самого утра и залог получения удовольствия от утренней гимнастики.

4.Пример взрослых и участие очень важны.

Регулярная утренняя зарядка для детей - это первый помощник в самоорганизации и самодисциплине.

Источник:

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2019/05/17/konsultatsiya-dlya-roditeley-utrennyaya-gimnastika-v>

Вишнякова Надежда Викторовна, воспитатель