

Утренняя гимнастика

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. Вспомните, как вы встаете по утрам, особенно зимой, когда так и хочется еще понежиться в постели? Вам трудно встать? А ребенку? Необходимость сразу после пробуждения приступить к выполнению упражнений требует волевых усилий, а значит, воспитывает у ребенка волю, настойчивость, дисциплину.

Комплексы входящие в утреннюю гимнастику я беру из методических пособий или составляю сама, чаще - с использованием пособий: гимнастических палок, гантелей, флажков, мячей, обручей. В утреннюю гимнастику я стараюсь включать упражнения для коррекции осанки и профилактики плоскостопия, не забываю и о дыхательной гимнастике.

Хочется поделиться опытом проведения зарядки игрового характера. Вы можете спросить: «Надо ли постоянно играть с детьми?» Уверенно, надо. Во-первых, чтобы создать положительный эмоциональный фон, поднять настроение детей. По утрам некоторые из них плачут, ссорятся, «требуют» маму, не идут на контакт, иногда просто не хотят ничем заниматься. Какая уж тут гимнастика. А вот поход к любимому герою, неожиданное появление интересного гостя, улыбка, веселый танец, музыка приводят детей в нормальное состояние. Они перестают плакать, начинают заниматься – это уже хорошо.

Во-вторых, игра нужна для того, чтобы заинтересовать дошкольников новыми знаниями, чтобы им захотелось на время превратиться в смешную, веселую обезьянку или сходить в гости к маленьким мышатам, чтобы, одновременно получая информацию и двигаясь, они познавали окружающий мир, учились любить его и действовать в нем.

Утренняя гимнастика пройдет гораздо эффективнее, если будет сопровождаться музыкой, которая воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение. Комплексы утренней гимнастики для детей состоят из упражнений общеразвивающего характера: ходьба, подскоки на месте, бег. В начале занятия предусматривается кратковременная ходьба разными способами.

Для утренней гимнастики подбираются известные детям упражнения, простые по структуре. После интенсивных двигательных нагрузок необходимо упражнение для восстановления дыхания

Последовательность упражнений классическая: сначала для плечевого пояса и рук, затем для ног и туловища. Используются различные исходные положения: стоя, лежа на спине и на животе.

Иногда в утреннюю гимнастику включаю игры и упражнения для снятия психоэмоционального напряжения или игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.



Нередко в заключительную часть утренней гимнастики включаю скороговорки, чистоговорки для заучивания, четкого произношения, развития памяти у детей, упражнения для профилактики плоскостопия: «Нарисуй солнышко ногой», ходьба по канату и т.д.

Времени на утреннюю гимнастику отводится немного, поэтому пояснения и указания педагога должны быть четкими, краткими, понятными для детей.