БОДРОСТЬ – С САМОГО УТРА

*Ковалева Елена Владимировна
инструктор по физической культуре*

С самого раннего детства необходимо формировать у ребят привычку ежедневно выполнять упражнения утренней гимнастики. Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки, их отношение к физической культуре. Личный пример родителей – большая сила в воспитании детей. Поэтому в тех семьях, где родители занимаются утренней гимнастикой, ребенок с ранних лет привыкает к такому распорядку дня.

С воспитанниками детских садов утренняя гимнастика проводится регулярно, за исключением выходных и праздничных дней, времени отпуска родителей, проводящих его с детьми. Польза от утренней гимнастики значительно возрастает, если она проводится ежедневно, не исключая и те дни, когда ребенок остается в семье. Заниматься с детьми утренней гимнастикой можно начиная с 1,5 – 2 лет. Несложный комплекс физических упражнений, выполняемый малышом ежедневно, оказывает положительное влияние на деятельность всех его органов и систем (сердечно – сосудистую, дыхательную, опорно – двигательный аппарат), способствует нормальному обмену веществ, благоприятно сказывается на развитии важных двигательных умений, формировании правильной осанки и предупреждению плоскостопия, воспитывает хорошую привычку заниматься физкультурой каждый день.

В весеннее – летнее время гимнастикой полезнее заниматься на открытом воздухе, используя с этой целью ближайший сквер, полянку, спортивную площадку. Не следует бояться небольшого дождя, ветра, особенно при занятиях с тем ребенком, который систематически выполняет упражнения и активно играет на воздухе в любую погоду. Эти небольшие сложности закаляют не только тело, но и волю ребенка, приучают его не бояться трудностей, воспитывают привычку приспосабливаться к неожиданно возникающим изменениям погоды.

В холодное время года перед проведением утренней гимнастики надо создать необходимые гигиенические условия. В первую очередь следует проветрить помещение, где будет заниматься дошкольник. Это важно потому, что во время интенсивной двигательной деятельности углубляется учащается дыхание, в легкие ребенка должен поступать свежий воздух. Температура в комнате должна быть не выше 16 - 17°. Хорошо если малыш приучен выполнять гимнастику при открытой форточке. Однако при этом не следует допускать направления струи холодного воздуха прямо на ребенка.

Для поддержания интереса детей к ходьбе целесообразно предлагать им интересные задания: менять темп ходьбы, ускорять и замедлять его, останавливаться по сигналу, поворачиваться, сочетать ходьбу с хлопками

перед собой и за спиной. Малыш с удовольствием ходит, помахивая флажком или ленточкой. Ходьба сменяется бегом: обычном, на носках, высоко поднимая колени («как лошадки»), широким шагом. После бега следует перейти на спокойную ходьбу для восстановления дыхания, затем остановится перед выполнением гимнастических упражнений.

Упражнения утренней гимнастики надо подбирать так, чтобы в них чередовалась работа разных мышечных групп – плечевого пояса, спины, живота, ног. Малышу 2 – 3 лет предлагайте больше имитационных упражнений, отражающих знакомую ему жизнь, например «птички машут крыльями», «заведем мотор», «насос» и т.д. Для старших ребят сюжетность необязательна, им понятна конечная цель упражнений – вырасти сильными, ловкими.

Важен также подбор одежды и обуви для занятий. Ребенку нужны футболка, шорты, спортивная обувь. Спортивная форма дисциплинирует его, вызывает желание подражать ловким, умелым спортсменам. В теплые дни приученные к гимнастике дети занимаются без футболки и по возможности босиком.

Комплекс утренней гимнастики включает разнообразные упражнения, укрепляющие все группы мышц, особенно крупные мышцы спины и живота, плечевого пояса, нижних конечностей: подтягивание, приседание, наклоны, повороты.

Вначале выполняются упражнения для мышц плечевого пояса типа «подтягивание»: дети поднимают поочередно или одновременно обе руки вверх, вперед, в стороны, скрещивают их, вращают перед грудью. После этого следуют упражнения преимущественно для мышц ног – поочередно отставляя ногу в сторону, назад, приседать, поднимая согнутую в колени или прямую ногу. Затем переходят к упражнениям, включающим в работу мышцы туловища, спины и живота – разнообразные наклоны вперед, в стороны, повороты. Старшему дошкольнику доступны и необходимые упражнения для укрепления и развития более мелких мышечных групп, особенно кисти. Для этого предлагается сжимание и разжимание кулаков, вращение палки, обруча, наматывание скакалки на ручки.

Заканчивается утренняя гимнастика бегом и подскоками, переходящими в ходьбу.

В домашних условиях надо чаще выполнять упражнения, в которых участвует взрослый. Например, из исходного положения лежа на спине ребенок поднимает ноги вверх, дотягиваясь до палки, которую держит мама, или садится из этого же исходного положения, не сгибая ноги, которые придерживает взрослый.

Важно установить последовательность упражнений, подумать, какие затруднения могут возникнуть у ребенка с учетом его подготовленности и состояния здоровья. Надо также позаботиться о пособиях, музыкальном сопровождении. Особенно целесообразны под музыку ходьба, бег, подскоки. Выполняя движение под музыку, ребенок быстрее осваивает его, кроме того, у малыша повышается интерес к движению.

ЛИТЕРАТУРА

1. Прохорова Г. А. утренняя гимнастика для детей 2 – 7 лет: практическое пособие / Г. А. Прохорова. – М.: Айрис – пресс, 2010. – 80с.
2. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1986. – 128с.
3. Пензулаева Л. Н. Физкультурные занятия в детском саду. Конспекты занятий./ Л. Н. Пензулаева. – М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2012. – 80с.