

## **Значение утренней гимнастики в оздоровлении детей дошкольного возраста**

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. А необходимость тотчас после пробуждения встать с постели и приступить к выполнению упражнений требует определенного волевого усилия, вырабатывает настойчивость и дисциплинирует.

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.

### **Итак, подведём итоги:**

1. Гимнастика после сна позволяет малышу окончательно проснуться, размять свои мышцы. Сразу после неё 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 ежеутренним, то это приведет к формированию правильного режима дня. Активное начало утра настраивает ребёнка 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 падающим детское здоровье решением проблемы.

Учитывая некоторые нехитрые правила проведения утренней гимнастики, занятия будут приносить много пользы и удовольствия, как родителям, так и малышам.

#### Вот основные:

❖ Утренняя зарядка должна ежедневно осуществляться в одно и то же время. Допускается лишь одно исключение – болезнь ребенка.

❖ Комплекс упражнений должен выполняться до завтрака, но после гигиенических процедур.

❖ В тёплое время зарядку желательно делать на улице. Если же температура не позволяет этого, то необходимо предварительно тщательно проветривать помещение.

❖ Сложность упражнений, включенных в комплекс зарядки, должна постепенно возрастать. При этом она должна полностью соответствовать уровню развития и подготовки ребенка. Ни в коем случае не стоит слишком усердствовать с определением нагрузки.

❖ Во время зарядки должно осуществляться тщательное наблюдение за точностью выполнения всех действий. Ошибки и недочеты сразу же подвергаются коррекции.

❖ Должен быть обеспечен контроль за дыханием. Необходимо следить, чтобы ребенок дышал через нос полной грудью, не задерживал дыхания и соизмерял ритм дыхания со своими движениями.

❖ Во время зарядки желательно создать настраивающий на рабочий лад звуковой фон. Для этого прекрасно подойдут ритмичные стишки, которые зачитывают проводящие зарядку взрослые или музыкальное сопровождение. Можно также в игровой форме комментировать действия малыша.

В заключение снова подчеркну, **не рекомендуется насильно заставлять ребёнка делать зарядку**. Единственным правильным путём является привитие к данному занятию искреннего интереса. Утренняя гимнастика позволяет обеспечить полную раскованность в поведении, приподнятое эмоциональное состояние и настоящую радость движений.

**«На зарядку, становись!»**

**2-3 года** Цып-цып зарядка для самых маленьких

<https://www.youtube.com/watch?v=edaogfONlUA>

**3-4 года**

Вам, ребята, цыплёнок Лимончик предлагает превратиться сначала в птичек, потом в самолёты, потом в Бабу-Ягу и «полетатать»...

Готовы!? Тогда, вперёд!

<https://www.youtube.com/watch?v=N326COanIyc>

**4-5 лет**

А вам, команда «Радужная неделька» рекомендует провести настоящую «генеральную уборку в квартире», вдруг вы хотите помочь родителям?!

<https://www.youtube.com/watch?v=Zv4qKNS1lx8>

**5-6 лет**

Неугомонная «Прыг-скок команда» сегодня приглашает Вас, ребята, оправиться вместе с ними в гости к сказкам, ведь их девиз:

«Прочь с дивана! Ни минуты покоя!»

<https://www.youtube.com/watch?v=c6y8EFql0cs>

**6-7 лет**

А Вам, та же «Прыг-скок команда» напоминает, что «все профессии нужны, все профессии важны!»

<https://www.youtube.com/watch?v=fDocEAY1p8A>

А теперь, «пакет-пати» - это подвижные игры и задания для всей семьи с использованием, чего бы Вы думали?.. Пакетов для мусора! Обязательно поиграйте! [https://vk.com/wall-107796297\\_77437](https://vk.com/wall-107796297_77437)

И как это часто бывало на наших физкультурных занятиях, в их завершающей части – логоритмическое упражнение-игра (подходит для детей всех возрастных групп):

[https://vk.com/wall-30507634\\_3053](https://vk.com/wall-30507634_3053)

**Хорошего настроения! Будьте здоровы!**