



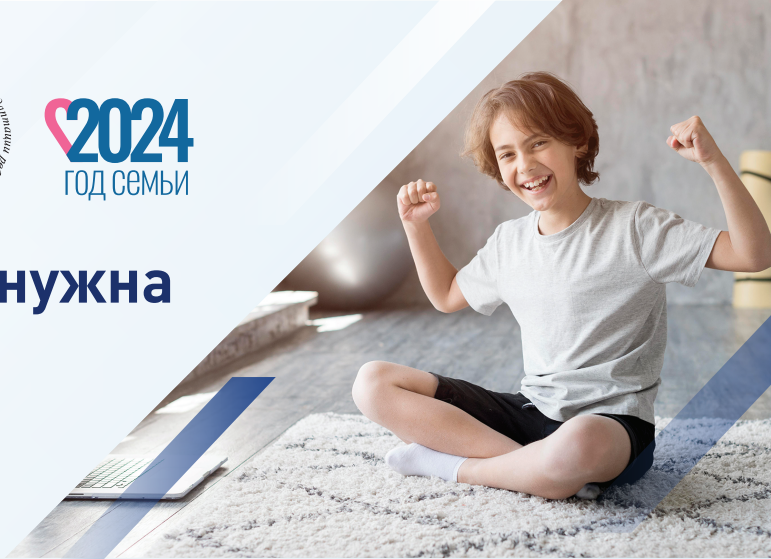
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ИРЗАР
1944 год

2024
ГОД СЕМЬИ

Для чего нужна утренняя зарядка ребенку?



Пожалуй, не существует таких людей, которые не осознавали бы всю пользу утренней зарядки для детей. Однако далеко не все семьи воспитывают в малышах с детства желание заниматься спортом, а если такое желание у детей уже есть – то абсолютно его не поощряют. Лишь только в детских учреждениях детская гимнастика считается важнейшим компонентом двигательного режима и, соответственно, ценится особенно высоко.

Польза утренней зарядки для здоровья и развития ребёнка

Ежедневные занятия утренней гимнастикой играют огромную роль в организованности детей, формировании двигательных качеств, умении планировать свою деятельность, да и просто в их психическом развитии. Именно поэтому детская гимнастика является обязательной частью ежедневного режима малышей в детских дошкольных учреждениях.

Подбадривание детей воспитателями, искреннее восхищение их успехами при выполнении упражнений вселяют в них уверенность в своих силах. Всё это в комплексе делает ребёнка уверенным, сильным, ловким всего за 6-10 минут зарядки.

Основные задачи утренней гимнастики:

- переводение малышей в бодрое состояние;
- расторможение их нервной системы после сна;
- сохранение времени перехода от сна к бодрствованию.

Систематическое проведение детской гимнастики (естественно, под руководством взрослых) постепенно приучает ребёнка к физическим упражнениям и связывает их с положительными эмоциями, приятными мышечными ощущениями, которые вызывают только жизнерадостность.

*Материалы разработаны МБДОУ № 11 Радуга г. Ханты-Мансийск в рамках апробации Программы просвещения родителей (законных представителей) детей раннего и дошкольного возрастов, посещающих дошкольные образовательные организации, подготовленной под руководством и при участии Лаборатории дошкольного образования ФГБНУ «Институт развития, здоровья и адаптации ребенка»



Ежедневные физические упражнения способствуют выработке у детей привычки к систематической утренней зарядке и проявлению волевых усилий.

Детская гимнастика отлично сочетается с водными процедурами, в результате заметно улучшается общее состояние малышей, функциональные возможности их организмов, а ещё вырабатывается иммунитет к инфекционным заболеваниям и простуде. Физические упражнения вкупе с водными процедурами постепенно вовлекают организмы малышей в деятельное состояние, содействуют обмену веществ, усиливают кровообращение и углубляют дыхание.

Благодаря утренней гимнастике у дошкольников создаётся бодрое и ровное настроение, а также организованное начало. Детки после зарядки более уравновешены, а их лица радостны и довольны.

Гимнастика после сна в детском саду создаёт более положительную эмоциональную атмосферу, если все её движения сопровождать веселыми стишками, песенками и, конечно же, музыкой. Её можно охарактеризовать как важный многосторонний физкультурно-оздоровительный процесс, который сохраняет и повышает бодрое состояние малышей в течение всего дня.

Для того чтобы утренняя гимнастика приносила наибольшую пользу, важно выполнение некоторых основных правил, в частности, необходимо чётко придерживаться следующих **частей: вводной, основной, заключительной.**

Для начала помещение для занятий должно хорошо проветриться. Кушать деткам перед зарядкой не рекомендуется. Далее на детей следует надеть спортивные костюмы и начинать разогревать общими упражнениями.

Начинать вводную часть можно с ходьбы (это окажет воздействие на все мышечные группы), затем включить ходьбу разными способами: на пятках, на носках, внешней стороне ступни. Во время ходьбы целесообразно будет разнообразить перемещение малышей в пространстве: используя перемещение двумя колоннами, в разные стороны, зигзагообразно, змейкой, по диагонали и т.п.

Физиологическая нагрузка в этом случае будет равноценна пройденным расстояниям, а увеличение психологической нагрузки повлечет за собой сосредоточенность детей.

Детская гимнастика подразумевает также и непродолжительный бег: в медленном и среднем темпе. Его желательно чередовать с ходьбой либо же с танцевально-ритмичными движениями: галопом, кружениями, подскоками и т.д. После этого можно приступить к выполнению упражнений, которые выбираются индивидуально воспитателями в зависимости от возраста детей.

Самое главное – эти упражнения должны даваться бодро, интересно и живо, дабы у малышей всегда был интерес к их выполнению. И закончить основную часть гимнастики лучше всего быстрым бегом.

Заключительная часть предполагает снижение физиологической нагрузки, то есть малышам лучше предложить малоподвижные игры, ходьбу, специальные дыхательные упражнения с медленными продолжительными выдохами или какие-либо игровые упражнения.

Как видим, гимнастика пробуждения в детском саду – это полезное и весёлое действие, направленное на познание малышами окружающего мира. Детки учатся действовать в нем, любить его, помимо этого, они просто получают огромный заряд бодрости и хорошего настроения на весь день.