

Консультация для родителей. Утренняя гимнастика. Комплексы упражнений.

Катаева Е.В. воспитатель

МБДОУ детский сад компенсирующего вида № 486

Утренняя гимнастика в детском саду, прежде всего, имеет оздоровительное значение, так как состоит из упражнений, укрепляющих отдельные группы мышц туловища, которые удерживают позвоночник в правильном положении. К ним относятся также и мышцы стопы. Ежедневное проведение таких упражнений способствует формированию правильной осанки, предупреждает плоскостопие. Основные движения - бег и подскоки обязательно включаются в утреннюю гимнастику, они усиливают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обмен веществ и, в конечном счете, направлены также на оздоровление организма ребенка.

Воспитательное значение утренней гимнастики сводится главным образом к воспитанию организованности, дисциплинированности, собранности, формированию у детей привычки ежедневно начинать свой день с утренней гигиенической гимнастики, чтобы эта привычка сохранилась и в школьном, и в зрелом возрасте.

В помещении утренняя гимнастика проводится в зале, где за несколько минут до прихода детей открываются окна и проводится уборка влажным способом.

В весенне-летнее время гимнастика проводится на свежем воздухе.

Костюмы детей на утренней гимнастике должны соответствовать требованиям гигиены: они должны быть чистыми, легкими и не стеснять движения детей.

Комплексы утренней гимнастики составляются следующим образом. Вначале надо организовать детский коллектив, сосредоточить внимание детей, поэтому утренняя гимнастика начинается с построения, затем ходьба в сочетании с легким непродолжительным бегом. Уместны здесь и специальные упражнения на внимание и быстроту реакции на сигнал, например на хлопок воспитателя ответить хлопком, не прекращая ходьбы или бега, или на резкий удар в бубен изменить направление движения. Затем дети перестраиваются для выполнения общеразвивающих упражнений. Они направлены в общей сложности на формирование осанки и укрепление свода стопы. Упражнения применяются с таким расчетом, чтобы последовательно прорабатывались различные мышечные группы: плечевого пояса, ног, боковые мышцы туловища, мышцы спины, брюшного пресса, стопы.

Все упражнения выполняются как без пособий, так и с мелкими физкультурными пособиями: мячами, обручами, палками, лентами. Затем обязательно включаются упражнения, способствующие усилению обмена веществ в организме. Это различного вида поскаки (на обеих ногах, на

одной, на месте и с продвижением вперед), которые могут чередоваться легким бегом.

Движения становятся более совершенными, когда они выполняются в сопровождении музыки. Музыкальное сопровождение развивает у детей чувство ритма, координацию, быстроту ответной реакции, вызывает положительный эмоциональный тонус.

Комплекс упражнений для утренней зарядки:

Выполняем каждое упражнение по 8-10 раз.

Упражнения для головы:

Поворачиваем голову вправо и влево;

Наклоны головы назад и вперед;

Медленно вращаем головой.

Упражнения на плечи и руки:

Вращательные упражнения плечами поочередно и вместе;

Вращения прямыми руками, как бы рисуя круг;

Быстрые махи руками, первая рука сверху, вторая — снизу;

Согнутые руки в меру резко отводим несколько раз назад, после чего отводим один раз прямые руки;

Разогреваем локти, вращая согнутые руки;

Разогреваем кистевые суставы, вращая по очереди в одну и другую сторону.

Упражнения для туловища:

Ставим ноги на ширину плеч. Выполняем наклоны вперед, стараясь коснуться ладонью пола. Движение должно быть плавным, и ни в коем случае резким, дабы не травмировать поясницу;

Выполняем вращения тазом, держа руки на поясе;

Ставим руку на пояс, вторую над головой и тянемся в сторону первой.

Упражнения для ног:

Выполняем поочередные махи ногами, вперед-назад;

Приседания, без отрыва пяток от пола;

Подъемы на носок ноги, сперва одной ногой, потом другой.