

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.

Ежедневные физические упражнения способствуют выработыванию 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 уравновешенны, 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.