

Нужна ли утренняя зарядка?... Здоровье в порядке – спасибо зарядке!

Именно такими словами начинается каждый день детей средней группы. Всем нам знакомо тяжелое чувство утреннего пробуждения. Как иногда бывает сложно начать новый день, отойти от прекрасного сна или выходных. И нужно заставить себя. А как набраться бодрости на целый день? Есть выход – утренняя гимнастика, или зарядка!

Утренняя зарядка не только взбодрит тело с утра, но и придаст бодрости организму на целый день, увеличит поступление кислорода в организм и тем самым увеличит работоспособность мозга.

ПЯТЬ ПРИЧИН, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ ПОЛЬЗУ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ...

- Именно утренняя зарядка создает организованное начало дня, ровное, бодрое настроение у занимающихся.
- Именно утренняя зарядка, содействует развитию правильной осанки, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ.
- Именно утренняя зарядка воспитывает у детей внимание, целеустремленность, способствует повышению умственной деятельности, вызывает эмоции и радостные ощущения.
- Наконец, именно зарядка, повышая жизненный тонус организма, создает благоприятные условия для дальнейшей деятельности, благотворно влияет на развитие организованности, дисциплинированности, выдержки.
- Значение утренней зарядки трудно переоценить. Ведь активизация работы мышц в начале дня активизирует сердечнососудистую, дыхательную системы, растормаживает нервную систему, создает условия для хорошей умственной работоспособности, для перехода к деятельному состоянию всего организма.

Даже наши любимые питомцы – кошки и собаки делают физическую зарядку с определенным комплексом упражнений. Сначала, они грациозно потягиваются, растягивая все свои мышцы, а потом начинают медленно передвигаться, разминая все суставы и мышцы, а потом энергии на целый день.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно утром, до завтрака, в хорошо проветренном зале. Летом гимнастику можно проводить на детской площадке или на открытой террасе.

На пятом году жизни ребенка происходят существенные изменения в работе отдельных систем организма, определенные качественные сдвиги в развитии речи, мышления, всех сторон психики, поэтому требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений (ОРУ) возрастают.

Движения ребенка становятся значительно богаче, разнообразнее, так как расширились возможности опорно-двигательного аппарата. Дети средней группы значительно устойчивее в статических позах и в динамике. Заметное увеличение массы и силы мышц позволяют увеличить физическую нагрузку.

Гимнастика длится не более 8 минут. Комплексы утренней гимнастики для детей средней группы предполагают использование разнообразного стандартного и нестандартного оборудования, включают по 5-7 упражнений с повторением 5-6 раз.

В процессе обучения общеразвивающим упражнениям (ОРУ) детей 5-го года жизни решаются конкретные задачи, которые обусловлены особенностями возрастного развития:

- Приучать детей к восприятию показа как способа самостоятельного выполнения упражнения;
- Правильно и с большим напряжением выполнять основные элементы упражнений, связанные с работой крупных групп мышц, а также точно выдерживать положение отдельных частей тела;
- Принимать различные исходные положения, добиваясь их четкости;
- Соблюдать направление движения отдельных частей тела при помощи наглядных ориентиров, без них и по указанию инструктора;
- Начинать и заканчивать упражнение по сигналу, указанию, сохранять заданный темп;
- Выполнять простые знакомые упражнения самостоятельно по указанию инструктора;

При подборе упражнений учитываются особенности физического, психического развития детей, соблюдается принцип нарастания сложности.

Для детей 5-го года жизни основное внимание уделяется упражнениям для мышц рук, плечевого пояса и туловища. Разнообразнее становятся упражнения для ног и мышц

брюшного пресса. Особое внимание уделяется дыханию в упражнениях для рук, плечевого пояса и туловища.

В начале учебного года требования к выполнению ОРУ невысоки, но постепенно появляется установка на более осознанное и самостоятельное выполнение движений. Перед разучиванием какого-либо упражнения инструктор называет его, затем показывает, как правильно выполнять движение, так как в средней группе у детей начинает формироваться аналитическое восприятие техники движений. Позже перед детьми ставится новая задача: вспомнить порядок, способ выполнения упражнения.

Комплексы упражнений подчиняются единому образу, объединяются общим сюжетом или создается игровая ситуация, но нарастание требований выражается в том, что движения, соответствующие тому или другому образу, должны проводиться с большей физической нагрузкой и быть сложнее по структуре. Как правило, они состоят из четырех частей, некоторые упражнения состоят из двух частей, но выполняются в отчетливо выраженном медленном темпе.

Все упражнения усваиваются только при многократном повторении; каждое упражнение повторяется целиком; одновременно инструктором зеркально показывается и поясняется; в процессе проведения каждого упражнения используется оценка, большей частью она индивидуальна и носит положительный характер.

Таким образом, разнообразие вариантов ОРУ способствует быстрому овладению новыми комбинациями движений. В результате систематического повторения упражнений создается своеобразный фонд двигательного опыта, двигательных качеств и способностей, необходимых в жизненной практике, а также для формирования сложных гимнастических навыков. Вместе с тем ОРУ являются школой управления движениями, они помогают овладеть основами всех движений.

Ребенок должен быть одет в свободную спортивную одежду, на ногах - носочки (чешки). Если занятие проводится на улице, то на ногах у ребенка должны быть кожаные тапочки или матерчатые туфельки.

Итак, мы рассмотрели общие подходы к проведению утренней гимнастики и можно сделать вывод, что зарядка полезна и необходима, включая выходные дни.

Обязательно помните, что здоровый образ жизни – это не только физическая активность, но и правильное питание, здоровый сон, соблюдение правил гигиены, закаливание и отказ от вредных привычек.