

Польза утренней гимнастики

После пробуждения организму тяжело быстро перейти из режима бездействия к активной жизни. Все жизненные функции, такие как кровообращение, дыхание и нервная система сильно замедлены. По утрам тяжело резко восстановить физическую и умственную работоспособность. Особенно сложно складывается ситуация в выходные дни, для детей посещающих детский сад, где утренняя гимнастика носит систематический характер. Не сумев самостоятельно организовать какую – либо деятельность по пробуждению всего организма дети не могут войти в привычный ритм жизни, в результате чего нервничают и капризничают.

Наиболее эффективным способом по пробуждению организма и активизации психических процессов является занятия утренней гимнастикой.

Выполняя утреннюю гимнастику с ребенком позаботьтесь о том, чтобы:

- ✓ Помещение в котором вы занимаетесь было проветрено, так как при выполнении физических упражнений человеку требуется значительно больше кислорода, чем в состоянии покоя.
- ✓ Удобная одежда, не стесняющая движения.
- ✓ Упражнения, и время их выполнения должны соответствовать возрасту ребенка:
 - 1 – 2 года (3 легких упражнения, 3 - 4 мин. Продолжительность; на правильность выполнения внимание не обращаем)
 - 2 – 3 года (4 – 5 упражнений, 5 мин. Продолжительность; стимулируем ребенка к правильному выполнению: «Сделай прямые руки как лучики у солнца, попрыгали как лягушки и т.д.»)
 - 4 - 5 лет (5 – 6 упражнений, 6 мин. Продолжительность; обращаем внимание на правильность выполнения упражнений: «Сделай как я; посмотри, я колени не сгибаю».
 - 6 – 7 лет (7 – 8 упражнений, 8 мин. Продолжительность; обращаем внимание на выразительность и четкость движений).
- ✓ Выполнять упражнения нужно легко, непринужденно, ради удовольствия; для создания хорошего настроения делайте упражнения под музыку. Заинтересовать детей можно взяв предметы в руки «С мячом», «С игрушечным рулем», «С обручем» и т.д.
- ✓ Главное правило – системность. Регулярные физические нагрузки благотворно влияют на весь организм, укрепляют иммунную систему, мобилизируют и помогают держать тело в хорошей форме.

Примерные комплексы утренней гимнастики для детей дошкольного возраста

«Комплекс упражнений с кольцами (от кольцеброса)»

Ходьба по кругу, проговаривая слова:

вот поезд наш едет, колеса стучат,

А в поезде этом ребята сидят.

Чу- чу –чу, чу – чу – чух.

1 «Сигнал» И.п. Стоя, ноги на ширине плеч, руль в двух руках перед грудью. 1,3 – руки вперед, сказать «Биб», 2, 4 руль к себе, вдох.

2 «Сядем в машину» И.п. Стоя, ноги на ширине плеч, руль в двух руках перед грудью. 1, 3 – приседание, руки вперед, имитируем управление рулем.

3 «Нажимаем на педаль» И.п. Сидя, руки в упор сзади, ноги вытянуты, поочередно тянем носок к полу и на себя.

4 «В окошечко» И.п. лежа на животе, руль в двух руках перед собой. 1,3 – поднять прямые руки вверх, сказать «ку – ку», опустить руки.

«Машина выехала на дорогу» Ходьба и бег с ускорением и замедлением.



«Комплекс упражнений с кубиками»

1 «Постучи» И.п. Стоя, ноги на ширине плеч, кубики в опущенных руках. Поднять руки вверх, стукнуть кубик об кубик, и опустить руки. (4 - 5 раз).

2«Возьми, положи» И.п. Ноги шире плеч, кубики в руках перед грудью. Наклониться, положить кубики, встать, сказать: «Нет», наклониться, взять кубики, встать сказать «вот». (4 - 5 раз).

3«Перешагни» И.П. кубики на полу, ноги вместе, руки на поясе, перешагиваем через кубик вперед, назад. (4 – 5 раз)

4 «Потянись» И.п. сидя, кубики в руках, ноги врозь. Наклониться вперед, положить кубики перед собой (4 – 5 раз)

5 «Хлопни» И.п. Лежа на спине, кубики в руках, руки в стороны. Руки вперед, стукнуть кубик об кубик, опустить руки в стороны. (4 – 5 раз)

«Комплекс упражнений с мячом»

1 «Прокати» И.п. стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью. 1, 2, 3, 4 прокатить мяч от груди к носкам, и обратно.

2 «Подбрось - поймай» И.п. Стоя, ноги на ширине плеч, мяч перед грудью. 1, 3 – подбросить мяч вверх, 2, 4 – поймать.

3 «Покажи мяч» И.п. стоя, ноги на ширине плеч, мяч в двух руках перед грудью, 1, 3 – присесть, мяч вперед, сказать «вот»

4 «Катим мяч ногами» И.п. сидя, руки в упор сзади, мяч на полу. Катим мяч ногами вперед и назад.

5 «Переложи» И.п. сидя, мяч в руках перед собой, 1, 3 переложить мяч назад, 2, 4 и.п.

6 «Лодочка» И.п. Лежа на животе, мяч в вытянутых руках, покачаться как лодочка.



Выполняя различные упражнения не забывайте, что повышенные, чрезмерные физические нагрузки могут нанести вред вашему организму.

Лучше выполнять все упражнения легко, энергично, ведь главная задача утренней гимнастики – это пробуждение организма и положительный настрой на весь день.

