

Значение и задачи утренней гимнастики

Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей. У систематически занимающихся утренней гимнастикой пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность. Необходимость тотчас после пробуждения встать с постели и приступить к выполнению упражнений требует определенного волевого усилия и вырабатывает настойчивость, дисциплинирует детей.

Таким образом, перед утренней гимнастикой стоят совершенно особенные задачи, а именно : «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и др. функций организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств ребенка, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Эта полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь.

Утренняя гимнастика позволяет организованно начать день в детском саду, способствует четкому выполнению режима дня.

Утренняя гимнастика или, как ее называют зарядка, должна выполняться непосредственно после сна. В детских садах утренняя гимнастика по режиму дня проводится до завтрака после уже достаточно активной, разнообразной деятельности детей. В данных условиях гимнастика преследует еще и цели организации детского коллектива, переключения внимания детей от свободных, индивидуальных игр и занятий к совместным видам деятельности.

Вследствие одновременной умеренной двигательной деятельности более возбужденные дети, которые успели уже побегать, попрыгать, успокаиваются, а малоактивные – активизируются. Все это создает ровное, бодрое настроение у всех детей, готовит их к последующим занятиям. Таким образом, воспитательное значение утренней гимнастики при проведении ее не сразу после сна, а спустя некоторое время значительно расширяется. Она становится неотъемлемым организующим моментом в режиме дня, приучает детей к определенной дисциплине, порядку.

В то же время сохраняется огромное оздоровительное значение утренней гимнастики. Ежедневное проделывание физических упражнений благоприятно воздействует на физическое развитие и функциональное состояние организма ребенка. Содержание гимнастики составляют упражнения для разнообразных групп мышц (плечевого пояса, туловища, ног и др.) Систематическое повторение их укрепляет двигательный аппарат ребенка. Широко включаются упражнения для профилактики нарушений осанки и предупреждение плоскостопия. Бег и прыжки еще более усиливают дыхание и кровообращение, сердечную деятельность и др. физиологические функции. Все это благоприятствует нормальной жизнедеятельности организма, повышению его работоспособности.

Утренняя гимнастика может проводиться на воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. Это способствует закаливанию организма, усиливает гигиеническое влияние гимнастики, так как в этом случае физические упражнения сочетаются с воздушными ваннами разной температуры.