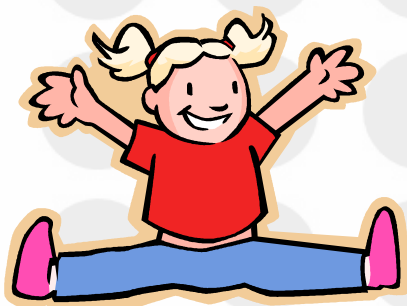


УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА



Что же такое утренняя гимнастика?

Утренняя гимнастика – это комплекс упражнений, который настраивает, заряжает весь организм человека положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день в целом.

Утренняя гимнастика должна проводиться до завтрака, в течении 10-12 минут на воздухе или в помещении (в зависимости от экологических и погодных условий).

В течении всей утренней гимнастики, проводимой в зале, форточки и фрамуги остаются открытыми, дети занимаются в облегченной одежде, если теплый пол, то можно босиком, это полезно.

Традиционный комплекс утренней гимнастики.

Традиционный комплекс утренней гимнастики выполняется в следующей последовательности:

- 1. непродолжительная ходьба разного вида, постепенно переходящая в бег;**
- 2. непрерывный бег в умеренном темпе (1,5-3 минуты);**
- 3. разные построения;**
- 4. упражнения общеразвивающего воздействия (5-7 упр.);**
- 5. бег (30 сек.);**
- 6. подскоки на месте;**
- 7. непродолжительная ходьба с дыхательными упражнениями.**

Наряду с традиционным типом утренней гимнастики в практику дошкольных учреждений могут быть внедрены разные ее варианты, отличающиеся от традиционного комплекса по содержанию и методике проведения.

- 1. утренняя гимнастика игрового характера;**
- 2. утренняя гимнастика с использованием полосы препятствий;**
- 3. утренняя гимнастика с включением оздоровительных пробежек;**
- 4. утренняя гимнастика с музыкально-ритмическими движениями;**
- 5. утренняя гимнастика с использованием простейших тренажеров.**

Утренняя гимнастика способствует:

- **устранению некоторых последствий сна (отечность, вялость, сонливость и .т. д.)**
- **увеличению тонуса нервной системы ребенка;**
- **усилению работы всех органов и систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, систем желез внутренней секреции и других);**
- **оздоровлению организма в целом;**
- **развитию физических качеств и способностей детей;**
- **закреплению двигательных навыков.**

Упражнения, включаемые, в утреннюю гимнастику для ребенка могут быть разными, но главное, чтобы они развивали организм и выполнялись в определенной последовательности.

Еще одним из важных пунктов при выполнении гимнастики является то, что нужно не просто выполнить все упражнения, а важно следить за дыханием ребенка.

Вдох должен быть глубоким через нос, а выдох – медленным и продолжительным через рот.



Утренняя гимнастика проводится с детьми ежедневно в утренний отрезок времени, в течение 10-12 минут.

Комплекс утренней гимнастики планируется на две недели и состоит из трех частей: вводной, основной, заключительной.

Как правило, *вводная часть* включает в себя различные виды ходьбы и бега (иногда несложные игровые задания). Это небольшая разминка.

Основная часть – общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Данные упражнения способствуют оздоровлению организма, развивают силу мышц, подвижность суставов, формируют правильную осанку и умение ориентироваться в пространстве.

При выполнении гимнастических упражнений необходимо соблюдать и чередовать исходные положения (стоя, сидя, лежа на спине, на животе), так как статистическая поза отрицательно сказывается на осанке в целом и на формировании свода стопы ребенка.

В заключительной части утренней гимнастики проводится ходьба в умеренном темпе и игры малой подвижности для восстановления дыхания, включаются элементы здоровые сберегающих технологий, способствующие полноценному физическому развитию:

1. упражнения на восстановление дыхания.
2. Пальчиковые гимнастики.
3. Упражнения для глаз.
4. Упражнения для профилактики плоскостопия, массаж, самомассаж и другие.

Начинать гимнастику следует с ходьбы (можно на месте) или легкой пробежки «трусцой»

- это упражнение подготавливает организм к предстоящей физической нагрузке.

Первое упражнение – поднятие рук вверх или в стороны. Это упражнение помогает выпрямить позвоночник, улучшить кровообращение в мышцах плечевого пояса и рук.

Второе упражнение – приседания. Это упражнение для укрепления мышц ног, увеличения подвижности суставов ног и улучшения кровообращения.

Третье упражнение – различные наклоны вперед и назад, вверх вниз. Это упражнение укрепляет мышцы туловища, спины, живота, увеличивает подвижность и эластичность позвоночника, улучшает деятельность органов брюшной полости. **Четвертое упражнение** – отжимание: мальчики от пола, а девочки от стола или скамейки. Это упражнение развивает мышцы рук и плечевого пояса.

Пятое упражнение – наклоны в стороны. Это упражнение усиливает боковые мышцы туловища и повышает тонус брюшной полости.

Шестое упражнение – маховые движения ногами и руками. Это упражнение увеличивает подвижности суставов рук и ног.

Седьмое упражнение – прыжки и бег (можно на месте). Это упражнение усиливает обмен веществ в организме, повышает деятельность органов дыхания и кровообращения.

**Утренняя гимнастика пройдет эффективнее и увлекательней
в сопровождении музыки.**

**Музыка создает хорошее настроение и вызывает
положительные эмоции, снижает психоэмоциональное
напряжение.**

