

## Утренняя гимнастика в режиме дня дошкольника.

Утренняя гимнастика – обязательная часть ежедневного режима ребенка в семье и в детском саду. Систематическое проведение ее постепенно воспитывает у детей привычку к физическим упражнениям, связанную с приятными мышечными ощущениями, положительными эмоциями, вызывающими жизнерадостность. Она повышает жизнедеятельность организма, растормаживает нервную систему после сна, сокращает время перехода от сна к бодрствованию, вызывает положительные эмоции.

Утренняя гимнастика воспитывает у детей внимание, целеустремленность, способствует повышению умственной деятельности, вызывает радостные ощущения.

Выполнение детьми физических упражнений на свежем воздухе или в чистом помещении с открытыми фрамугами, окнами в сочетании с водными процедурами (обтирание, обливание, душ) дает наибольший оздоровительный эффект: улучшает общее состояние, укрепляет нервную систему, закаляет, вырабатывает иммунитет к простуде и инфекционным заболеваниям.

Утренняя гимнастика – это комплекс упражнений направленный на всестороннее физическое развитие и оздоровление ребенка. Она повышает уровень развития органов и систем организма, улучшается деятельность внутренних органов, усиливает обмен веществ, укрепляет нервно – мышечный аппарат.

Утренняя гимнастика начинается с ходьбы и легкого бега, далее выполняются упражнения на различные группы мышц плечевого пояса, туловища и ног. Весьма целесообразно использовать во время утренней гимнастики предметы ( палки, обручи, флажки, мячи различных размеров и др.) В конце обычно выполняют ходьбу с дыхательными упражнениями.

Дома занятия гимнастикой рекомендуется проводить в трусиках и тапочках. Такой порядок в течение всего года постепенно приучает организм

к прохладной температуре и придает утренней гимнастике значение закаливающей процедуры – воздушной ванны.

Движение это жизнь! Поэтому важно привить детям любовь к движениям с раннего возраста. И кто же как не родители могут помочь детям приобрести богатый запас разнообразных упражнений и движений, потому что только совместная деятельность родителя и ребенка доставляет детям эмоциональную радость, особенно если эта деятельность проходит под музыкальное сопровождение любимых детских песенок и в игровой подражательной форме.

Особо хочется обратить внимание родителей на игры с мячом, которые пользуются у детей большой популярностью. Они вырабатывают у них быстроту реакции, ловкость, координацию движений.

С мячами можно выполнять различные манипуляции: предложить бросить мяч вдаль из – за головы двумя руками (Кто дальше?), прокатывать, перебрасывать мяч друг другу, отбивать о землю, подбрасывать вверх и ловить двумя руками, стараясь не прижимать к груди и т.д.

Материал подготовила  
инструктор по физической культуре  
МБДОУ «Детский сад №133»  
Наталья Николаевна Фомина.