

Утренняя гимнастика и гимнастика пробуждения



Упражнения утренней гимнастики развивают мускулы, их силу, гибкость, подвижность суставов, улучшают работу координационных механизмов, влияя на воспитание правильной осанки, углубляют дыхание, усиливают кровообращение, содействуют обмену веществ. Бег, прыжки в заключение гимнастики тренируют сердце и легкие, приручая их к относительной выносливости.



Помимо оздоровительного значения, утренняя гимнастика имеет и большое воспитательное значение. Систематическое ее проведение воспитывает у детей привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организованно начинать свой трудовой день, согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное ощущение.



Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей. У малышей, систематически занимающихся утренней гимнастикой, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность.

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 других функций организма;
- стимулировать работу внутренних органов и органов чувств;
- 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. В дошкольных учреждениях утренняя гимнастика по режиму дня проводится до завтрака после уже достаточно активной, разнообразной деятельности детей.



Утренняя гимнастика воспитывает у детей внимание, целеустремленность, способствует повышению умственной деятельности, вызывает эмоции и радостные ощущения. Выполнение детьми физических упражнений на свежем воздухе или в чистом помещении с открытыми фрамугами, дает наибольший оздоровительный эффект: улучшает общее состояние и функциональные возможности нервной системы, укрепляет и закаляет ее, способствует уравновешению возбуждательных и тормозных процессов, улучшает обменные реакции, вырабатывает иммунитет к простуде и инфекционным заболеваниям, вызывает у детей ощущение свежести, легкости, радости.



Гимнастика пробуждения как один из компонентов оздоровительной работы.



Гимнастика пробуждения после дневного сна

Гимнастика пробуждения после дневного сна является важной составляющей двигательной деятельности детей. Её оздоровительные цели:

• постепенное пробуждение ребёнка после дневного сна;

• поднятие мышечного и психического тонуса;

• создание хорошего настроения на вторую половину дня;

• закаливание организма ребёнка;

• профилактика плоскостопия и нарушений осанки.

Основное содержание гимнастики после дневного сна общеразвивающие упражнения корригирующей и профилактической направленности.

Главное правило гимнастики пробуждения
- исключить резкие движения, которые
могут вызвать растяжение мышц,
перевозбуждение и, как следствие,
головокружение.



Положительные стороны гимнастики пробуждения:



1. Позволяет избежать резкого оттока крови от головного мозга, приводящего к временной гипоксии и кислородному голоданию), которое при резком подъёме в положение стоя может вызвать головокружение, тошноту, потерю сознания.



2. Во время различных горизонтальных упражнений на растяжение позвоночника, его скручивание, прогибание, выгибание создаются необходимые условия для самопроизвольной коррекции положения смещённых позвонков (если нет противопоказаний).



3. В позах лёжа обеспечивается самый благоприятный режим деятельности сердечно-сосудистой системы, когда сердцу не требуется больших напряжений, чтобы перекачать кровь от стоп вверх, преодолевая силу тяжести. В результате в значительно меньшей степени изнашивается сердечная мышца и система кровеносных сосудов.



3. Соблюдая переход упражнений от поз лёжа к прямостоянию, тем самым обеспечивается нарастание тонуса мышц, удерживающих позвоночник в необходимом оптимальном положении, до соответствующего уровня. В свою очередь, правильное напряжение позвоночника содействует эффективной работе головного мозга, периферических нервных корешков, всей ЦНС.



Для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей в комплексы гимнастики пробуждения необходимо включать дыхательные упражнения, наибольший оздоровительный эффект достигается только при достаточном длительном выполнении этих упражнений. Дозировку их нужно увеличивать постепенно от 1 минуты до 3 минут.



Не нужно забывать об улыбке. Первое, что должен видеть ребенок после сна: улыбающееся лицо воспитателя, а также слышать плавную, размеренную речь, приятные интонации, уменьшительно-ласкательные суффиксы. Сама фонетика этих звуков несет положительную окраску, независимо от того, каким голосом произносит их взрослый. Дети тонко чувствуют эмоции окружающих. Взрослому необходимо быть внимательным к себе, следить за своей мимикой, за эмоциональным состоянием. Волнение, беспокойство, раздражительность, неуверенность взрослого дети впитывают сразу, как губка. Все переживания тут же отразятся на настроении детей.



Спасибо за внимание!

