

Утренняя гимнастика
Дыхательная гимнастика

- Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков.

- Утренняя гимнастика пройдет интересней, если будет сопровождаться музыкой. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение. В некоторые комплексы утренней гимнастики включают игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения или игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.
- Нередко в заключительную часть утренней гимнастики включаются скороговорки и чистоговорки для заучивания, формирующие четкое произношение, развивающие память детей, игры-массажи, упражнения для профилактики плоскостопия («Нарисуй солнышко ногой», «Ходьба по скакалке», «Переложил шишки ногой», «Подними носок ногой» и т. д.).

- Для утренней гимнастики подбираются упражнения:
 - • известные детям;
 - • простые по структуре.
- После интенсивных двигательных нагрузок необходимы дыхательные упражнения для восстановления дыхания. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы слабые, поэтому дыхательные упражнения очень полезны. Они способствуют полноценному физическому развитию, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы.
- Последовательность упражнений в предлагаемых в пособии комплексах утренней гимнастики классическая. Сначала выполняются упражнения для плечевого пояса и рук, затем упражнения для ног и туловища. Широко распространены в утренней гимнастике исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине и на животе.

Длительность утренней гимнастики

Общая продолжительность зарядки (от сигнала к сбору до команды разойтись после гимнастики) определяется возрастом детей:

- в первой младшей группе — 4–5 минут;
- во второй младшей — 5–6 минут;
- в средней — 6–8 минут;
- в старшей — 8–10 минут;
- в подготовительной — 10–12 минут.
-

Методика проведения утренней гимнастики в детском саду

- Утренняя зарядка проводится воспитателем по заранее составленным комплексам. Физические упражнения и подвижные игры согласуются с программой по физическому развитию: дети выполняют знакомые движения, во время зарядки не обучают новым играм. Гимнастические комплексы включают:
 - общеразвивающие упражнения для крупной и мелкой мускулатуры;
 - дыхательные упражнения и упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы;
 - строевые упражнения и игры: на построение, перестроение, повороты.
 -

Виды утренней гимнастики

- Комплексы утренней гимнастики реализуются в общих принципах:
- доступность: упражнения и игры соответствуют физической подготовке дошкольников, объяснения и показ понятны;
- эффективность и польза: зарядка развивает детей, улучшает их физическое состояние;
- позитивность: воспитанники ДОО выполняют зарядку для хорошего настроения, если ребёнок не расположен к физической активности (болен, расстроен), его не принуждают заниматься.
- Чтобы зарядка вошла в привычку у детей, она должна увлекать их и приносить радость. Для создания устойчивой мотивации дошкольников к выполнению утренней гимнастики воспитатель подбирает интересные упражнения, проводит занятие в игровой форме или привлекает необычный инвентарь. Рассмотрим подробнее, какой бывает зарядка в детском саду.

«Часики» «Присядем»



«Длинные ноги»

«Ходьба друг за другом»

другом»



- Дыхание — это естественная функция человеческого организма. Но чаще всего мы обращаем на него внимание лишь в случае болезни либо каких-то отклонений, даже если речь идёт о собственном ребёнке. Родителям дошкольника часто трудно выделить время для выполнения несложных упражнений. На помощь приходит детский сад, где дыхательная гимнастика является важной составляющей деятельности по укреплению здоровья дошкольников.

Значение дыхательной гимнастики при работе с

ДОШКОЛЬНИКАМИ

- Многие дети дошкольного возраста имеют хрупкий иммунитет: они подвержены частым респираторным заболеваниям, страдают от насморка, продолжительного кашля. И родители порой даже не догадываются, что причиной этого может являться неправильное поверхностное дыхание. В этом случае вдыхание и выдыхание воздуха происходит не в полную силу. Как следствие, нет полноценной вентиляции лёгких, растущему организму не хватает кислорода. От этого страдает мозг и другие важные органы, все клетки голодают, ослабляя свои барьеры перед вредоносными микроорганизмами.
-
- **Ключевая цель дыхательной гимнастики — научить дошкольника правильно дышать, а значит, укрепить его здоровье.** Лёгкие должны максимально наполняться в процессе вдоха, грудная клетка — расширяться. При выдохе крайне важно, чтобы высвободился весь воздух, в противном случае оставшийся будет ограничивать поступление нового в необходимом объёме.
-

Значение дыхательных упражнений для дошкольников

очень велико:

- Все клетки организма насыщаются кислородом, улучшаются обменные процессы, все органы начинают полноценно работать. Ребёнок становится менее подверженным респираторным заболеваниям: болезнь быстрее проходит, снижается вероятность развития осложнений.
- Упражнения помогают в борьбе с имеющимися хроническими заболеваниями: астмой, гайморитом, проблемах с аденоидами и пр.
- Корректируются дефекты речевого дыхания, укрепляется речевой аппарат, что способствует устранению логопедических проблем.
- Поскольку мозг получает полноценное кислородное питание, дети становятся более работоспособными и активными, лучше развивается интеллект.
- Улучшается и физическое развитие. Занятия физкультурой при правильном дыхании приносят больше пользы, у ребёнка развивается мускулатура, здоровый румянец.
- Упражнения учат дошкольников управлять своим дыханием. Как следствие, формируется умение владеть собой, контролировать собственные действия.
- Медленный вдох способствует расслаблению, успокоению (это особенно важно для гиперактивных малышей), помогает бороться с волнением, чрезмерной раздражительностью, эмоциональной усталостью.

Интересно, что дыхательные упражнения имеют крайне мало противопоказаний. К примеру, выполнять гимнастику нежелательно ребятам, перенёсшим травмы головного мозга, позвоночника, имеющим остеохондроз шейно-грудного позвоночного отдела, а также высокое давление (артериальное, внутриглазное, внутричерепное).

Правила выполнения дыхательной гимнастики в ДОУ

Проведение с дошкольниками дыхательной гимнастики имеет определённые нюансы:

- Воздух в помещении обязательно должен быть свежим, но не холодным.
- Очень полезно делать гимнастику на улице. Помимо специальных игровых упражнений, хорошо просто предложить детям вдохнуть полной грудью свежий аромат природы (например, после дождя), обратить внимание, как чудесно пахнут цветы на клумбе и пр. Это не только укрепит дыхательные органы, но и обогатит детские представления об окружающем мире. А после прогулки в холодную погоду можно интенсивно подуть на свои ладошки, чтобы согреть их (это тоже полезное дыхательное упражнение).
- Любое упражнение по продолжительности не должно длиться более 3 минут.
- Мышцы тела ребёнка не должны быть напряжены.
- Если у малыша насморк, перед гимнастикой следует очистить носовые ходы.
- Упражнения непременно должны быть регулярными, поскольку оздоровительный эффект наблюдается после длительного курса.
- Если у какого-то ребёнка плохое настроение и он не расположен к занятиям, то нельзя заставлять его тренироваться. Пользы это не принесёт, ведь важен позитивный настрой. Воспитатель должен проявить фантазию, чтобы малыш сам захотел включиться в деятельность.
- Гимнастику нельзя выполнять сразу после приёма пищи, это чревато тошнотой и даже рвотой. Нужно выдержать паузу не менее получаса. Запрещено делать упражнения и на голодный желудок — у ребёнка может просто закружиться голова.
- В процессе выполнения гимнастики нужно следить за состоянием дошкольников. Если кто-то побледнел либо покраснел, прикрыл глаза, стал часто дышать, то нужно сразу предложить этому ребёнку отдохнуть.
- Одно и то же упражнение с течением времени можно усложнять. Например, не просто греть ручки после прогулки — направлять на них глубокое тёплое дыхание, а сопровождать свои действия протяжным произношением гласных звуков («а», «о», «у»).

В каждом возрастном периоде воспитанникам ДОУ предлагаются свои дыхательные упражнения, различающиеся по степени сложности.

«Пушинка»



«Насосы»

