

* ВЛИЯНИЕ УТРЕННЕЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА ОРГАНИЗМ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ



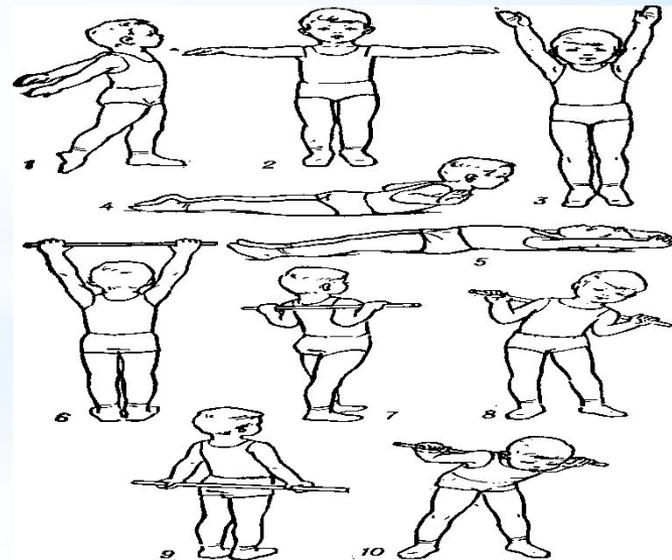
Составил: Дамдын Тумен
Владимирович.
Учитель ФК МОУ СОШ с.
Эйлиг-Хем.



Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) - одна из наиболее распространенных форм применения физической культуры. Зарядка состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру. Зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности (кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.), она мобилизует внимание занимающихся, повышает дисциплину (прививает гигиенический навык заниматься). Зарядка обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию.

*** Как известно, сегодня успешность обучения детей в школе во многом определяется уровнем здоровья. В нашей стране в последние годы, по данным официальной статистики, отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста; значительно снизилось число абсолютно здоровых детей.**

* Актуальностью этой проблемы является недостаток движения из-за чего появляются у детей различные заболевания. На помощь в развитии подвижности детей приходит такая отрасль физической культуры и спорта как утренняя гимнастика, помогающая развитию двигательных навыков.



* В современном обществе дети рождаются со слабым здоровьем, с отклонениями в развитии. Если ребенок будет заниматься физической культурой, то эти отклонения будут постепенно сглаживаться. Основой для оптимальной работоспособности на весь день является утренняя зарядка.

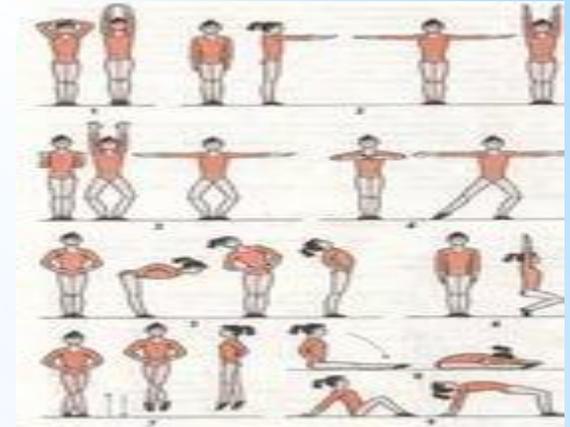


*** Проблема исследования заключается в том, что дети школьного возраста легко утомляются в течение учебного дня, в связи с этим у них наблюдается плохая работоспособность.**

Таким образом, приобщение ребенка к утренней гимнастике важно не только с точки зрения укрепления их здоровья, но и для выработки привычки к занятиям спортом. Многим детям тяжело подниматься с теплой постели на зарядку.

В отличие от большинства оздоровительных систем вводная утренняя гимнастика перед началом уроков общедоступна и именно в этом заключается практичность данного способа физического и умственного развития школьников.

- * Цель работы является- изучение влияния утренней гимнастики на работоспособность школьников и привить интерес к утренней зарядке.



Мы предположили то, что, если школьники будут регулярно заниматься утренней гимнастикой, то их работоспособность, состояние здоровья и умственное развитие будет повышаться.



*** Утренняя гимнастика должна обязательно входить в режим дня школьника, что очень важно для укрепления нервной системы, предупреждения простудных заболеваний. После пробуждения организм не в состоянии быстро включиться в работу с полной нагрузкой, так как возбудимость центральной нервной системы понижена, наблюдается некоторая вялость, сонливость, работоспособность обычно несколько уменьшена. Равномерно воздействуя на мышцы, утренняя гимнастика активизирует дыхание и кровообращение, устраняет застойные явления в мягких тканях и внутренних органах. Занятия гимнастикой до уроков оказывают благоприятное воздействие на организм, способствуя регулированию процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга.**

*** Методика проведения утренней гимнастики.**

В процессе утренней гимнастики необходимо обеспечить правильную физическую, психическую и эмоциональную нагрузку. На утренней гимнастике используются знакомые детям упражнения, поэтому психическая нагрузка (на внимание, память) почти всегда бывает умеренной.

Физические упражнения благотворнее влияют на организм, когда они вызывают жизнерадостное настроение, положительные эмоции. И воспитатель, правильно чередуя упражнения, давая достаточную нагрузку, создает у детей интерес к утренней гимнастике.



*** В начале утренней гимнастики часто дается ходьба на месте (обычная, с высоким подниманием колен). Это помогает организовать детей, сосредоточить их внимание.**

Целесообразно в начале и в конце утренней гимнастики для предупреждения плоскостопия давать разные виды ходьбы в следующем сочетании: обычная ходьба, на носках, пятках, краях стоп. Такое сочетание повторяется 6-8 раз.

* В утреннюю гимнастику включаются разные виды прыжков: прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением в разных направлениях (вперед, назад, в стороны, по кругу и др.); перепрыгивание через предметы (палки, обручи, кубики); впрыгивание в обруч и выпрыгивание из него. Прыжки могут чередоваться с полуприседаниями, ходьбой (например, на 4-8 счетов - прыжки и на 4-8 счетов - полуприседания или ходьба); повторяются такие сочетания 3-4 раза. В младших группах при прыжках применяется имитация («зайчики», «мячики»).

Общеразвивающие упражнения для утренней гимнастики подбираются в следующей последовательности: сначала даются упражнения для мышц рук и плечевого пояса, после этого целесообразны упражнения, укрепляющие мышцы туловища и ног.

*** В результате проведенного исследования в течение шести месяцев на базе общеобразовательной школы , мы пришли к следующему выводу: утренняя гимнастика имеет очень большое значение в жизни ребенка с раннего возраста. Главное соблюдать основные принципы в ней, а иначе она может и навредить ребенку.**



*Спасибо за внимание

