

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА для детей 3-4 лет



Консультация для родителей

УТРЕННЯЯ 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.

Вспомните, как неохотно вы встаете по утрам, особенно в зимний период времени, когда прохладно и хочется понежиться в постели. Точно так же не хочется вставать и вашему ребенку. Необходимость приступить после пробуждения к выполнению упражнений утренней гимнастики требует, а значит, и воспитывает волевые качества ребенка: волю, настойчивость, дисциплинированность, упорство, самостоятельность.

Утренняя гимнастика ценна еще и тем, что у детей вырабатывается привычка каждый день по утрам выполнять различные упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность и сохраняется у человека на всю жизнь.

Конечно, пока ребенок еще мал, лучше, если он будет делать зарядку вместе со взрослым: мамой, папой, бабушкой, братом, воспитателем. Малышу надо на кого-то равняться, за кем-то повторять, с кого-то брать пример, кому-то подражать.

Утреннюю гимнастику игрового характера отличают интересное содержание, игры, музыкальное сопровождение, радостная атмосфера, положительные детские эмоции и красивая образная речь взрослого. Все это способствует активизации двигательной деятельности детей. Особенно игровые комплексы утренней гимнастики необходимы малышам. Ребенок, с раннего возраста погруженный в атмосферу радости, тепла, комфорта, вырастет устойчивым к неожиданным ситуациям в жизни и будет менее подвержен стрессам.

Для чего же нужно постоянно играть с детьми?

Во - первых, для того чтобы создать положительный эмоциональный фон, поднять настроение детей. По утрам некоторые малыши в детском саду плачут, ссорятся между собой, требуют маму, не идут на контакт, а иногда просто не хотят заниматься. Какая уж тут гимнастика? Поход в гости к любимому герою, неожиданное появление интересного гостя, смешная походка, улыбка, веселый совместный танец, музыка приводят малыша в нормальное состояние. Не обязательно он сразу засмеется. Перестанет плакать или начнет заниматься – это уже хорошо.

Во-вторых, для того чтобы заинтересовать малыша, обогащая его новыми знаниями. Заинтересовать так, чтобы он захотел на время превратиться в смешную и веселую обезьянку или сходить в гости к маленьки глупым мышатам, получая новую для себя информацию, выполнял все это в движениях. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и действовать в нем.

В комплексах утренней гимнастики игрового характера есть свой сюжет, интересный и знакомый детям персонаж (малышам нужен образец для подражания). Заранее подготовленные костюмы, шапочки персонажей, красивые, яркие игрушки радуют, увлекают детей, заставляя двигаться, выполнять предложенное задание.

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», «Переложи 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.

