

Утренняя гимнастика как средство оздоровления детей старшего дошкольного возраста

*Работу выполнил: воспитатель МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад №226»
Карпушина Е.О.*

Одной из ключевых задач дошкольного образовательного процесса является формирование в детском саду экологии, способствующей поддержанию здоровья, а также внедрение у детей привычек к здоровому образу жизни, стремления к поддержанию своего благополучия и активности в спортивных мероприятиях.

Сегодня акцент делается на укреплении здоровья малышей. Разработаны разнообразные подходы и методики для укрепления здоровья дошкольников. Особое внимание уделяется утренней гимнастике, которая занимает одно из центральных мест среди этих форм.

Утренние физические упражнения (зарядка) являются одним из самых популярных способов включения физической активности в ежедневную жизнь. Этот комплекс упражнений с умеренной интенсивностью нацелен на развитие основных мышц. Проводится обычно сразу после пробуждения, зарядка способствует стимуляции организма, улучшая основные жизненные функции.

Утренние упражнения для детей предназначены для того, чтобы оживить их организм, подготовить к активным занятиям, одновременно не перенапрягая мышцы и стимулируя все системы тела к работе. Они помогают активировать внутренние органы и органы чувств, способствуют развитию правильной осанки и хорошей походки. Важность утренней гимнастики заключается также в том, что она прививает детям полезную привычку ежедневно проводить физические упражнения утром. За счет зарядки организм постепенно переходит из режима отдыха, который установлен во время сна, в режим активности, необходимый для дневных занятий. Регулярное выполнение зарядки у детей положительно сказывается на качестве сна, аппетите, общем самочувствии и повышает работоспособность. Постоянное занятие зарядкой является эффективным способом укрепления здоровья. Особенно важно включать зарядку в ежедневную программу для малышей дошкольного возраста, которым не хватает физической активности в их повседневной жизни, например, перед поступлением в школу.

Чтобы увеличить эффективность этих занятий, можно интегрировать их с другими видами активности, творчески переосмыслить их структуру, содержание, методы организации, использование оборудования и атрибутики, а также условия окружающей среды. К тому же, гимнастические упражнения можно проводить не только утром, когда ребенок приходит в садик, но и после пробуждения, чтобы полностью пробудиться и подготовиться к новому дню.

Выбор комплекса упражнений для зарядки осуществляется в соответствии с возрастными особенностями, гендерными характеристиками и состоянием здоровья. Как уже было отмечено, зарядка должна проходить в помещении с хорошей вентиляцией, при этом желательно, чтобы это было

происходило на открытом воздухе. Одежду для зарядки следует выбирать легкую и не ограничивающую движения.

Важно при выполнении зарядки контролировать собственное самочувствие и следовать правилам дыхания во время упражнений.

В программах для детей дошкольного возраста используются следующие виды гимнастических упражнений:

- Оздоровительная гимнастика включает в себя основную гимнастику и гигиеническую гимнастику.

- Спортивная гимнастика охватывает такие направления, как спортивная гимнастика, спортивная акробатика и художественная гимнастика.

Утренние зарядки для детей.

Проведение утренней активации имеет ключевое значение в жизни малыша, она способствует не только укреплению здоровья и воспитанию, но и обучению. Зарядка начинается с одного года, когда малыш уже в состоянии принимать участие в легких упражнениях. Для детей старшего возраста регулярные утренние активные упражнения являются двойной ценностью для их развития. Взрослым важно контролировать корректность выполнения упражнений, правильное дыхание и осанку ребенка

Правила проведения утренней зарядки:

Утренняя зарядка рекомендуется осуществлять до завтрака в проветриваемом пространстве. Выбираемые упражнения отличаются простотой и узнаваемостью для детей. Время на проведение зарядки занимает от пяти до десяти минут, и она проходит в медленном темпе.

Воспитанники могут сами проводить утреннюю зарядку, что способствует укреплению их самоуважения и уверенности в себе.

В ходе утренней зарядки также происходит развитие речи, улучшение фонематического слуха, музыкального слуха и чувства ритма.

Утренняя гимнастика – это нечто большее, чем просто физические упражнения на рассвете. Взглянем на это глазами детей:

1. Зарядка – это залог здоровья. Мне нравится, как она укрепляет моё тело.

2. Зарядка – это веселье и спорт. Я просыпаюсь и наслаждаюсь каждым движением.

3. Утренняя гимнастика – это тренировка ума. Мы танцуем, делаем упражнения и развиваем свои способности.

4. Зарядка помогает нам расти и быть бодрыми.

Развитие двигательных навыков у детей дошкольного возраста находится в стадии формирования, поэтому взрослым важно помогать малышам укреплять свои тела и развивать движения. Для достижения этой цели необходимо использовать специально подобранные физические упражнения, основанные на осознанных двигательных действиях. Важно понимать разницу между физической активностью и трудовой деятельностью. Иногда взрослые считают, что после выполнения какой-либо работы ребёнку нужно отдохнуть и не заниматься физическими упражнениями. Однако это заблуждение.

Регулярное занятие силовыми тренировками стимулирует метаболизм, обеспечивает оптимальное питание всех клеток и тканей нашего организма.

В ходе общей физической подготовки улучшается скорость реакций, координация движений и способность концентрировать внимание. Ребёнок учится осознанно выполнять конкретные движения и следовать за взрослым в необходимом порядке действий. Правильное держание тела способствует развитию стойкости, что помогает справляться с учебными задачами. Это подтверждает, что любая физическая активность благоприятна, но ключевым является правильное выполнение упражнений и грамотное распределение нагрузок.

Занятия утренней гимнастикой способствуют развитию моторики детей через игровой и интересный подход, что ведет к более эффективному выполнению упражнений и увеличению физической активности. Это подтверждает важность проведения утренней гимнастики по определенной программе и в различных форматах.

В детском саду проводятся разнообразные мероприятия по физическому воспитанию, включая гимнастику, активные и спортивные игры, физкультурные занятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия в течение дня, активный отдых, самостоятельные физические упражнения, домашние задания по физкультуре, а также разнообразные игры для развития моторики и обучения.

Одной из ключевых и приоритетных задач, стоящих перед системой дошкольного образования и воспитания, является формирование и поддержание здоровьесберегающей среды для маленьких воспитанников. Это важное направление включает в себя не только создание условий для физического благополучия детей, но и привитие им с ранних лет основ здорового образа жизни, укрепление стремления к поддержанию своего здоровья, а также развитие интереса к регулярным физическим упражнениям и спортивным активностям.

Следует подчеркнуть, что забота о здоровье малышей не ограничивается лишь определенными моментами в течение дня или конкретными видами деятельности. Она должна стать неотъемлемой частью повседневной жизни каждого ребенка, пронизывая все аспекты дошкольного образования. Это означает, что в процессе реализации образовательных программ, во время проведения различных режимных моментов, а также в ходе разнообразных форм и видов работы с детьми, взрослые должны уделять особое внимание вопросам укрепления здоровья и формирования у детей осознанного отношения к своему физическому состоянию.

Таким образом, задача воспитателей, педагогов и родителей заключается в том, чтобы совместными усилиями создать такую атмосферу, в которой каждый ребенок будет чувствовать поддержку и понимание в своих стремлениях к здоровому образу жизни, а также получит все необходимые знания и навыки для того, чтобы в дальнейшем самостоятельно следовать этому пути.

Список используемых источников

1. Аксенова Н. Повышение уровня двигательной активности и дозировка физической нагрузки на физкультурных занятиях.// Дошкольное воспитание. - 2000. - №6.- с.37-48.
2. Аршавский И.А. Ваш малыш может не болеть. - М.,2010
3. Бабанский Ю.К. Оптимизация процесса обучения.- Ростов-на-Дону: РГПИ,1972.-316 с.
4. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: пособие для воспитателей детского сада.- М.: Просвещение, 2001.- 96 с.,ил.