

«УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ДЕТСКОМ САДУ»

«Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

В. А. Сухомлинский

Одним из главных условий успешности работы в этом направлении является грамотная организация здоровьесберегающего процесса в детском саду, обеспечение его управляемости. Управление целесообразно строить на основе выстраивания алгоритмов на всех уровнях: индивидуальном, групповом, на уровне ДОУ и образовательного социума, которые позволят своевременно разрабатывать систему мер, способных влиять на состояние здоровья ребенка в условиях ДОУ.

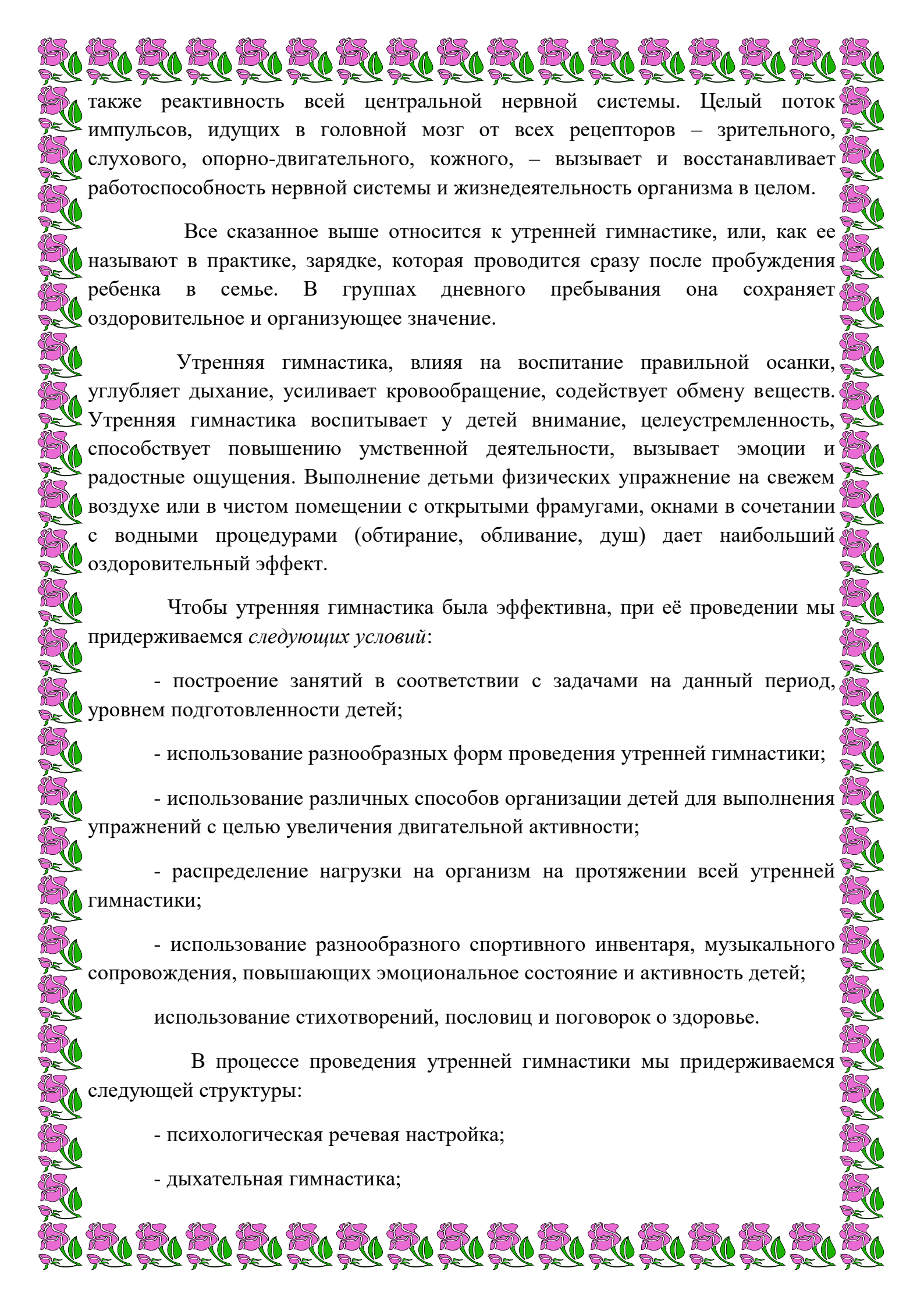
Одной из основных составляющих организации здорового образа жизни детей в дошкольном учреждении является **утренняя гимнастика**, так как утренняя гимнастика – это заряд бодрости на весь день.

Утренняя гимнастика – обязательная часть ежедневного режима ребенка в семье, детском саду. Систематическое проведение ее под руководством взрослого постепенно воспитывает у детей привычку к физическим упражнениям, связанную с приятными мышечными ощущениями, положительными эмоциями, вызывающими жизнерадостность.

Значение утренней гимнастики многообразно:

- повышает жизнедеятельность организма;
- растормаживает нервную систему после сна;
- сокращает время перехода от сна к бодрствованию.

После пробуждения утренняя гимнастика, заключающаяся в выполнении специально подобранных физических упражнений, постепенно вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние. Выполнение физических упражнений усиливает возбудимость коры головного мозга, а



также реактивность всей центральной нервной системы. Целый поток импульсов, идущих в головной мозг от всех рецепторов – зрительного, слухового, опорно-двигательного, кожного, – вызывает и восстанавливает работоспособность нервной системы и жизнедеятельность организма в целом.

Все сказанное выше относится к утренней гимнастике, или, как ее называют в практике, зарядке, которая проводится сразу после пробуждения ребенка в семье. В группах дневного пребывания она сохраняет оздоровительное и организующее значение.

Утренняя гимнастика, влияя на воспитание правильной осанки, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ. 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, окнами в сочетании с водными процедурами (обтирание, обливание, душ) дает наибольший оздоровительный эффект.

Чтобы утренняя гимнастика была эффективна, при её проведении мы придерживаемся *следующих условий*:

- построение занятий в соответствии с задачами на данный период, уровнем подготовленности детей;
 - использование разнообразных форм проведения утренней гимнастики;
 - использование различных способов организации детей для выполнения упражнений с целью увеличения двигательной активности;
 - распределение нагрузки на организм на протяжении всей утренней гимнастики;
 - использование разнообразного спортивного инвентаря, музыкального сопровождения, повышающих эмоциональное состояние и активность детей;
- использование стихотворений, пословиц и поговорок о здоровье.

В процессе проведения утренней гимнастики мы придерживаемся следующей структуры:

- психологическая речевая настройка;
- дыхательная гимнастика;

- массаж биологически активных зон;
- двигательные упражнения с использованием разнообразного спортивного инвентаря, музыкального сопровождения;
- стихотворения, пословицы и поговорки о здоровье.

