

«Значение утренней гимнастики в физическом воспитании дошкольников»

Одной из ведущих задач Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей. Согласно федеральному государственному стандарту дошкольного образования физическое воспитание включает в себя приобретение опыта в таких видах деятельности, как в двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, которые направлены на развитие физических качеств – координация, ловкость, гибкость, быстрота и т.д.

В развитии разносторонне сформированной личности дошкольника утренняя гимнастика играет особую роль. Утренняя гимнастика в дошкольном учреждении является важным компонентом двигательного режима. Она обеспечивает хорошее настроение, повышает жизненный тонус. Утренняя гимнастика вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, поднимает эмоциональный тонус, воспитывает внимание, целеустремленность, вызывает положительные эмоции и радостные ощущения, повышает жизнедеятельность организма, дает высокий оздоровительный эффект. У детей, систематически занимающихся утренней гимнастикой, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, повышается работоспособность.

Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время в гигиенической обстановке, правильно подобранные комплексы физических упражнений активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы. Поток импульсов, идущих в головной мозг от всех рецепторов — зрительного, слухового, опорно-двигательного, кожного, повышает жизнедеятельность организма в целом.

Утреннюю гимнастику условно подразделяют на три части: вводную, основную и заключительную. Каждая часть имеет свои задачи и содержание. В первой, вводной части организуют внимание детей, обучают их согласованным действиям, выработке правильной осанки и подготавливают организм к выполнению более сложных упражнений. С этой целью включают: построения (в колонну, в шеренгу); строевые

упражнения (повороты и полуобороты налево, направо, кругом); перестроения из одной колонны в две, из двух колонн в четыре, в круг, несколько кругов, смыкания и размыкания приставными шагами в сторону; непродолжительную ходьбу, чередующуюся с упражнениями, способствующими укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию осанки (ходьба на носках, с различным положением рук, ходьба с высоким подниманием коленей, на пятках, скрестным шагом). Поскольку утренняя гимнастика является ежедневной формой работы, то целесообразно во время ходьбы разнообразить размещение детей в пространстве: использовать перемещение змейкой, зигзагообразно, двумя колоннами в разные стороны, по диагонали и т. д. Это позволит снять монотонность, однообразие занятий, физиологическая нагрузка при этом будет определяться пройденным расстоянием, произойдет увеличение психологической нагрузки, что вызовет у детей сосредоточенность. После ходьбы может быть предложен непродолжительный бег в умеренном темпе. Чаще всего он используется, если дети вялы, сонливы или если в помещении прохладно.

Во второй, основной части утренней гимнастики ставят задачи укрепления основных мышечных групп, формирования правильной осанки. Для решения данной задачи выполняют общеразвивающие упражнения в определенной последовательности. Эффективность воздействия их достигается не столько за счет числа упражнений и количества повторений, сколько за счет качества выполнения. Четкое действие в заданном направлении, с определенной амплитудой, необходимым напряжением и расслаблением различных мышечных групп, соблюдение ритма и темпа не только обеспечивают увеличение работоспособности детского организма, но и способствуют развитию координации у детей, оказывают влияние на формирование правильной осанки и физическое развитие ребенка в целом.

Количество упражнений, их содержание и последовательность соответствуют требованиям, входящим в комплекс ОРУ для физкультурных занятий (от 3 до 8 в зависимости от возраста). Но в связи с тем, что необходимо вызвать бодрое, оживленное состояние детей, упражнения должны выполняться в быстром темпе, а поэтому следует включать уже усвоенные движения, не требующие большого умственного напряжения. Важно, чтобы эти упражнения давались живо, интересно, бодро.

В заключительной части гимнастики для снижения нагрузки предлагается ходьба или малоподвижная игра, специальные дыхательные упражнения с медленным

продолжительным выдохом в виде чтения четверостишия на одном-двух вдохах или игровые упражнения («Шина спустилась», «Мяч лопнул» и т. д.).

Значение утренней гимнастики прежде всего определяется повышением жизнедеятельности всего организма. Благодаря утренней гимнастике усиливаются все физиологические процессы — дыхание, кровообращение, обмен веществ, улучшается питание всех органов и систем, что создает условия для увеличения работоспособности. Двигательная активность приводит в деятельное состояние различные анализаторы.

Выполнение физических упражнений повышает уровень возбудимости и функциональной подвижности нервной системы. Целый поток импульсов, идущих в головной мозг от всех рецепторов — зрительного, слухового, опорно-двигательного, кожного — увеличивает работоспособность нервной системы и жизнедеятельность организма в целом.

Упражнения утренней гимнастики развивают мускулы, их силу, гибкость, подвижность суставов, улучшают работу координационных механизмов, углубляют дыхание, усиливают кровообращение, содействуют обмену веществ. Бег, прыжки тренируют сердце и легкие, приучая их к относительной выносливости.

Выполнение детьми физических упражнений на свежем воздухе или в чистом помещении с открытыми окнами в сочетании с закаливающими процедурами дает наибольший оздоровительный эффект. Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения.

В процессе утренней гимнастики постепенно включаются в работу все основные группы мышц, вовлекая весь организм в деятельное состояние. Физическая нагрузка должна возрастать постепенно (за счет увеличения количества повторений каждого движения, темпа их выполнения и уменьшения интервала между ними, общей продолжительности гимнастики). После наиболее высокой физиологической нагрузки, во время бега или прыжков, происходит ее постепенное снижение (во время ходьбы) и к моменту остановки состояние организма достигает прежней нормы. Во время проведения утренней гимнастики важно обеспечить высокую моторную плотность, поэтому на объяснения и показ упражнений, раздачу физкультурного инвентаря и перестроения отводится минимальное время.

Подбирая комплекс упражнений для утренней гимнастики, воспитателю нужно заинтересовать сразу достаточно большое количество детей. Ежедневное выполнение одних и тех же движений снижает интерес детей к выполнению утренней гимнастики. Если отдельные упражнения комплекса не приводят к желаемым результатам, оказываются слишком просты, неинтересны или наскучивают детям, они могут по усмотрению воспитателя заменяться другими однотипными или усложняться за счет введения новых исходных положений. Изменение темпа и увеличение количества повторений упражнений внутри комплекса также допустимо. Комплекс утренней гимнастики следует повторять в течение одной — двух недель в зависимости от сложности его содержания.

Не рекомендуется включать в утреннюю гимнастику упражнения одностороннего характера (поднять вверх сначала одну руку, затем другую и т. д.), с небольшой амплитудой (полунаклоны, полуприседания), сложные по координации и требующие напряженного внимания, воздействующие только на мелкие группы мышц (кисти, стопы). Движения для укрепления мелких мышц (кисть руки, пальцы) включаются в упражнения, охватывающие крупные мышечные группы (например, сгибание кисти руки в кулак сочетается с подъемом рук в стороны, вверх). Не рекомендуется выполнять силовые упражнения, например сгибание рук в упоре у стула (стола), т. к. при этом работают все мышцы тела и дается слишком большая нагрузка на мышцы плечевого пояса, дыхательную и сердечно-сосудистую системы ребенка, что, безусловно, вредно.

Весьма целесообразным является применение на утренней гимнастике мелких физкультурных пособий (флажков, палок, обручей и т. д.) при условии четкой раздачи их детям. Выполнение упражнений с пособиями повышает у детей интерес к занятиям, улучшает качество их выполнения, приучает владеть предметами, способствует формированию правильной осанки.

Музыкальное сопровождение является важным компонентом утренней гимнастики. Оно повышает эффект движений, положительно влияет на эмоциональный настрой детей. Выбор музыкальных произведений для утренней гимнастики определяется характером включаемых в нее упражнений.

Так, начинается утренняя гимнастика с бодрой ходьбы, согласованной с музыкой марша. Наоборот, в конце утренней гимнастики ходьба дается для того, чтобы успокоить организм; в соответствии с этим и заключительный марш должен быть спокойным,

исполняться в умеренном темпе. При соблюдении этих требований дети научатся согласовывать свои движения с характером и формой музыкального произведения.

Таким образом, при проведении утренней гимнастики необходимо руководствоваться следующими требованиями: упражнения должны быть для всех групп мышц, из разных исходных положений, разной интенсивности, темпа; с различными пособиями, ритмично-музыкальным сопровождением, в различных построениях и обязательно интересными для детей. Утренняя гимнастика — это не только часть двигательного режима дошкольников, которая помогает сохранять и совершенствовать их физические возможности, но и игровая форма взаимодействия с детьми, способствующая успешной организации последующих видов деятельности.

Таким образом, значение утренней гимнастики как физкультурно-оздоровительного процесса состоит в том, чтобы: «разбудить» организм ребенка, содействовать его переходу к более интенсивной деятельности; разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему; активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма; стимулировать работу внутренних органов и органов чувств; способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки; предупреждать возникновение плоскостопия.