

МБДОУ Детский сад
«Росинка»



п. Кедровый

Консультация для педагогов

«Утренняя гимнастика, как
важнейший компонент двигательного режима»

Подготовил: инструктор по физической культуре Хасамудинова А.Г.



пгт. Кедровый



Утренняя гимнастика один из важнейших компонентов двигательного режима. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков. Благодаря утренней гимнастике усиливается все физиологические процессы дыхание, кровообращение, обмен веществ, улучшается питание органов и систем. Физические упражнения благотворно влияют, на организм вызывают жизнерадостное настроение, активизируют двигательную деятельность.

Утренняя гимнастика бывают разные классические (комплекс упражнений), игровые-сюжетные, с элементами йоги, музыкальные зарядки, с инвентарем. Могут включать в себя упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки, упражнения для глаз, дыхательные упражнения и т.д.

Зарядку надо начинать с ходьбы, куда можно включить упражнения, для профилактики плоскостопия и нарушения осанки, упражнения для рук.



Затем делаются 1-2 упражнения для мышц рук и плечевого пояса, следом 3- 5 для укрепления мышц живота, спины, ног. Все упражнения в разном темпе- в умеренном, быстром и медленном. Такое увеличение нагрузки на организм усиливает интерес детей к выполнению предлагаемых упражнений.

Исходные положения тоже разные стоя, сидя, лежа. Исходные положения – лежа и сидя снимают давление веса тела ребенка на позвоночник и стопу и усиливают напряжение отдельных мышц.

Утренняя гимнастика не способна заменить другие виды физической активности, но имеет свои уникальные достоинства. В частности, то что нагрузка нацелена на предупреждение или исправление имеющихся дефектов и формирование компенсаций. Это позволяет с одной стороны включить организм в работу, с другой – не причинить вреда. Утренняя гимнастика вносит свой большой вклад в формирование у дошкольников ценности здоровья, здорового образа жизни, а также позволяет перекрывать механизмы возникновения болезней.

