

Значение утренней гимнастики в оздоровлении дошкольников.

Одной из сторон развития личности является физическое развитие, которое самым непосредственным образом связано со здоровьем человека. Движение – основной стимулятор жизнедеятельности организма человека. Тем более особенно важную роль двигательная активность играет для растущего организма ребёнка. Особенностью развития детей дошкольного возраста является то, что двигательные навыки находятся у них на стадии формирования. Поэтому перед взрослым, занимающимся воспитанием ребёнка, стоит важная задача – укрепление организма и своевременное развитие движений.

Решению этой задачи способствуют специально подобранные физические упражнения, которые, входящие в утреннюю гимнастику, основаны на активных двигательных действиях произвольного (сознательного характера), направленные:

- на развитие определённой группы мышц и выполняются в строгой последовательности;
- в основе упражнений лежит регулирование нагрузки – длительность и интенсивность занятий. Систематически тренируя крупные группы мышц, мы активизируем обменные процессы, создаём благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма.

Укрепляя мышцы брюшного пресса, мы улучшаем процессы пищеварения. Разрабатывая мышцы спины, мы формируем правильную осанку. Это особенно важно в дошкольном возрасте, когда происходит формирование изгибов позвоночника, завершающееся в 11-13 лет. Упражнения, укрепляющие диафрагму – основную дыхательную мышцу, межрёберные мышцы и мышцы брюшного пресса, развивают возможность дышать глубже. Для организма ребёнка это имеет особое значение:

- окислительные процессы в тканях у ребёнка проходят интенсивнее, чем у взрослого, поэтому тканям необходимо больше кислорода;

- у ребёнка значительное количество энергии расходуется на рост и развитие тканей.

Потребность в кислороде велика, а маленький ребёнок при незначительном физическом напряжении задерживает дыхание, не умеет согласовывать его с характером движения.

Ритмичность упражнений формирует навыки рационального дыхания:

- умение регулировать силу и длительность вдоха и выдоха,
- способность сочетать ритм и частоту дыхания с движением.

В процессе выполнения общеразвивающих упражнений развиваются быстрота реакции, координация, умение распределять внимание. Ребёнок учится осознанно выполнять определённые движения, повторять действия за взрослым в нужной последовательности. Красивая, правильная осанка способствует повышению усидчивости, помогает выдерживать школьные нагрузки. В процессе обучения движениям у детей совершенствуются умения ориентироваться в пространстве, выполнять упражнения точно и чётко, в заданном ритме, темпе.

При проведении утренней гимнастики в детском коллективе ребят обучают и построению в пары, колонну, шеренгу, звенья и т.д. Это также развивает способность ориентироваться в пространстве, умение согласовывать коллективные действия.

Необходимый уровень развития двигательных качеств позволяет ребёнку использовать двигательные навыки и умения в повседневной жизни, в быту и игре. Для утренней гимнастики подбираются упражнения, доступные детям, соответствующие строению и функциям опорно-двигательного аппарата дошкольников.

В домашних условиях можно также приучать ребёнка двигаться в заданном направлении, останавливаться в указанном месте, обходить углы. При этом хорошо использовать ковёр или зрительные ориентиры – кубики, длинную верёвку или стулья, кегли и т.д. Привычка к здоровому образу жизни - это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста, в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. По словам Б. Н. Чумакова, купить здоровье нельзя, его можно только заработать собственными постоянными усилиями. Но для того, чтобы сохранить здоровье ребенка необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его (родителей, воспитателей, врачей, учителей и др.), с целью создания вокруг него атмосферы наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить ребёнка самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.