Влияние утренней гимнастики на двигательную активность детей дошкольного возраста.

Двигательная активность ‑ это важнейший фактор формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья человека вне зависимости от его возраста.

В детском саду утренняя гимнастика является одним из режимных моментов. Ее проводят ежедневно. Несмотря на то, что она непродолжительна по времени, зарядка оказывает огромное оздоровительное влияние. Перед утренней гимнастикой стоят совершенно особенные задачи: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств детей, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия. Психологическая роль утренней зарядки заключается в воспитании у ребёнка привычки начинать день с физических упражнений.

Утренняя гимнастика также является компонентом двигательной активности ребенка. Он направлена на повышение функциональных возможностей организма, развитие двигательных качеств, закрепление двигательных навыков, формирование осанки.

С помощью утренней гимнастики возможно постепенное введение организма в благоприятную двигательную активность и поднятие эмоционального тонуса детей.

В дошкольном возрасте занятия стоит проводить с физическими упражнениями ежедневно в форме зарядки, занятий по освоению и совершенствованию движений и различных игр. Любое физкультурное мероприятие, в том числе и утренняя гимнастика, начинается с разминки и заканчивается восстановительными упражнениями. Поскольку утренняя гимнастика не продолжительна (около 10 минут) и физические нагрузки в ней не велики. Продолжительность занятий в начале периода - 15-20 мин., к концу периода достигает 20-25 минут.

Упражнения для зарядки должны конструироваться из известных и хорошо освоенных ребёнком движений. В этот период нужно тщательно анализировать степень трудности тех или иных упражнению для ребёнка, подмечать, что ему нравиться делать больше, а что меньше, и в тоже время побуждать ребёнка преодолевать трудности, обращать его внимание даже на маленькие победы над собой. Перегрузки организма ребёнка, связанными с большим силовым напряжением недопустимы.

Для воспитания устойчивого интереса детей к физическим упражнениям и тренировке чрезвычайно важно сделать так, чтобы у них было как можно меньше неудач и как можно больше успехов, чтобы у ребёнка крепла уверенность в том, что даже очень трудные движения можно освоить и что каждое занятие делает его более ловким и более сильным.

В процессе освоения новых движений полезно подбадривать детей по мере их приближения к правильному выполнению задания. Если ребёнок не в состоянии решить слишком трудную для него задачу, педагогу следует незаметно изменить задание в сторону его упрощения и выразить радость по поводу его успешного выполнения.

Выполнение упражнений с пособиями так же повышает у детей интерес к занятиям, улучшает качество их выполнения, приучает владеть предметами, способствует формированию правильной осанки. Включение упражнений для формирования осанки детей и укрепления стопы обязательно.

При подборе общеразвивающих упражнений 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. Таким образом, двигательная активность ведет к нормальному росту и развитию организма ребенка.

В конечном счете, физическая активность должна стать необходимой составной частью образа жизни каждого ребенка.