

«Значение и организация утренней гимнастики в семье»



Утренняя гимнастика – это ежедневная процедура, которая обязательно должна проводиться и в дни праздников, и в то время, когда ребёнок выезжает с родителями на отдых в одно и то же время, продолжительностью 5-10 минут.

В семье ребёнку надо создавать такие условия, которые бы способствовали эмоциональной настроенности на обязательное выполнение утренней гимнастики.

Утренняя гимнастика должна проводиться систематически. 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.

Во время выполнения утренней гимнастики у ребёнка учащается дыхание, розовеет лицо, он может немного вспотеть. Всё это совершенно естественные признаки легкого возбуждения и утомления при активной мышечной деятельности. Наблюдая за ребёнком, родители могут отметить, что при небольшом утомлении во время физических упражнений настроение ребёнка останется спокойным, ровным, он бодр, жизнерадостен, у него хороший аппетит, сон.

Если утренняя гимнастика проводится в помещении, то во время выполнения движений необходимо обеспечить доступ свежего воздуха — это способствует лучшему снабжению организма кислородом.

Одежда для утренней гимнастики должна быть изготовлена из натуральных, лёгких материалов, на ногах — удобная обувь или носки. Можно заниматься и босиком.

Для утренней гимнастики подбираются упражнения, доступные детям, соответствующие строению и функциям опорно-двигательного аппарата дошкольников.

Упражнения должны быть простыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения. Если движение сложно для ребёнка, он не может хорошо его выполнить.

В домашних условиях можно также приучать ребёнка двигаться в заданном направлении, останавливаться в указанном месте, например, давать задания пройти «змейкой», по кругу, обходить углы, делая фиксированное движение на повороте. При этом хорошо использовать ковёр или зрительные ориентиры — кубик, длинную верёвку, стулья, кегли и т.д.

Упражнения должны быть рассчитаны на разные группы мышц. Такие упражнения не утомительны, так как при их выполнении одни мышцы включаются в работу, а другие отдыхают.

Самая главная задача родителей - добиться того, чтобы физические упражнения не превращались для ребёнка в рутинную работу, а проходили в виде интересной, увлекательной игры.

Утренняя гимнастика начинается с ходьбы и бега. Затем выполняются упражнения для всех групп мышц (плечевого и рук, брюшного, спинного и ног). В заключительную часть включается ходьба, бег и спокойная ходьба. Закончить утреннюю гимнастику следует обязательно ходьбой, чтоб восстановить все системы организма.

Предлагаем вашему вниманию несколько общеразвивающих упражнений:

№1. Форма проведения: ОРУ без предметов «*Прилетели воробьи*»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;
- ходьба на носках, руки в стороны;
- медленный бег;
- ходьба, построение свободное.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. «*Воробышки машут крыльями*» И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной.

1- руки в стороны;

2- и. п. (4-5раз)

2. «*Спрятались воробышки*» И. п.: стоя, ноги вместе, руки опущены.

1- присесть, обхватить руками колени; (3-4раза)

2- и. п.

3. «*Воробышки радуются*» И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 прыжки на двух ногах на месте. Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному.

-Упражнение на дыхание: «*Дуем на крылышки*» И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1- вдох;

2- медленный выдох на руки.

-Спокойная ходьба.

Усложнение:

2. «*Спрятались воробышки*» И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1- присесть, обхватить руками голову;

2- и. п.

Общая продолжительность: 5 мин.

№ 2. Форма проведения: ОРУ с погремушками «*Веселые погремушки*»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;
- ходьба на носках, руки в стороны;
- легкий бег;
- ходьба, берут погремушки, построение в круг.

I. Основная часть: (3 мин.)

1. «Погремушки» И. п.: стоя, ноги вместе, руки с погремушкой опущены.
1- поднять руки вверх, позвенеть погремушкой;
2- и. п. (4-браз)
2. «Покажи соседу» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с погремушкой у груди.
1- поворот вправо, позвенеть погремушкой;
2- и. п.
3- поворот влево, позвенеть погремушкой;
4- и. п. (3-4раза)
3. «Поиграй-ка погремушка» И. п.: стоя, ноги вместе, руки с погремушкой на уровне груди. 1-8 прыжки на двух ногах на месте. Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

1. Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному, кладут погремушки.
 - Упражнение на дыхание: «Хлопушки» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.
1- руки вверх (вдох);
2- наклониться, хлопок по коленям (выдох). Спокойная ходьба.
- Общая продолжительность: 5 мин.

№ 3. Форма проведения: ОРУ без предметов «Дрессированная собачка»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;
- ходьба на носках, руки вверху,
- медленный бег;
- ходьба, построение в круг.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. «Собачка приветствует гостей» И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.
1- наклонить голову вперед;
2- и. п. ;
3- наклонить голову назад;
4- и. п. (4-5раз)
 2. «Собачка веселит гостей» И. п.: сидя, ноги вместе, руки на поясе.
1- наклон вперед, коснуться руками носочков ног;
2- и. п. (4-5раз)
 3. «Собачка радуется» И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.
1-8 прыжки на двух ногах на месте. Чередовать с ходьбой. (2-3раза)
- III. Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному.

- Упражнение на дыхание: «Подуем в трубочку» И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки сложить трубочкой.

1- вдох;

2- выдох в трубочку.

- Спокойная ходьба.

Общая продолжительность: 5 мин.

№ 4. Форма проведения: ОРУ с платочками «*Не ленись, веселись*»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;

- ходьба на носках, руки в стороны;

- ходьба на пятках, руки на поясе;

- легкий бег;

- ходьба, берут платочки, построение в круг.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. «*Дотянись*» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, платочек в руках.

1- наклон вперед, коснуться платочком пола;

2- И. п. (4-5 раз)

2. «*Положи платочек*» И. п.: сидя, ноги прямые вместе, платочек в руках. 1- поднять платочек вверх;

2- положить платочек на колени. (3-4 раза)

3. «*Поскачи*» И. п.: стоя, ноги вместе, платочек в правой руке, левая на поясе.

1- 8 подскоки на месте. Чередовать с ходьбой. (2-3 раза)

2. III. Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному, кладут платочки.

- Упражнение на дыхание: «Трубочка» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки сложить трубочкой. 1- вдох;

2- выдох в трубочку.

- Спокойная ходьба.

Усложнение:

2. «*Достань ногой платочек*» И. п.: лежа на спине, ноги прямые вместе, платочек в руках.

1- поднять ноги вверх, коснуться платочком ноги;

2- и. п.

Общая продолжительность: 5 мин.

№ 5. Форма проведения: ОРУ без предметов «*В гостях у солнышка*»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;

- ходьба на пятках, руки за спиной;

- ходьба на носках, руки в стороны;

- медленный бег;

- ходьба, построение в круг.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. «Улыбнись» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- поворот вправо, улыбнуться;

2- и. п. ;

3- поворот влево, улыбнуться;

4- и. п. (4-браз)

2. «Играем с солнечными лучиками» И. п.: сидя, ноги врозь, руки на поясе.

1- наклон вперед, хлопнуть ладонями по коленям;

2- и. п. (4-5браз)

3. «Радуемся солнышку» И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 прыжки на двух ногах на месте. Чередовать с ходьбой. (2-3браз)

III. Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному.

-Упражнение на дыхание: «Дровосек» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в замок.

1- вдох, поднять руки вверх;

2- выдох, опустить руки.

-Спокойная ходьба.

Общая продолжительность: 5 мин.