|  |
| --- |
|  **«Значение утренней гимнастики в оздоровлении дошкольников».**Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей.Утренняя гимнастика, хотя  и непродолжительна по времени, однако оказывает огромное оздоровительное влияние. По данным врачей-гигиенистов, утреннюю гимнастику можно назвать еще вводной, поскольку она ускоряет вхождение организма в деятельность. 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. Кроме того, утренняя гимнастика ежедневно компенсирует до 5% суточного объема двигательной активности детей.В детском саду утренняя гимнастика по режиму дня проводится до завтрака после уже достаточно активной, разнообразной деятельности детей. Продолжительность, характер, содержание утренней гимнастики, дозировка упражнений различны для детей разных возрастных групп. Комплекс утренней гимнастики проводится каждые две недели новый. Он может быть как с предметами, так и без них. Также используются ориентиры на стенах и ориентиры для прыжков в высоту, профилактические дорожки (ребристые доски, массажные ролики) по Базарному, дыхательная гимнастика по Стрельниковой.Вследствие одновременной совместной умеренной двигательной деятельности более возбужденные дети, которые успели уже побегать, попрыгать, успокаиваются, а малоактивные – активизируются. Все это создает ровное, бодрое настроение у всех детей, готовит их к последующим занятиям. Таким образом, утренняя гимнастика становится неотъемлемым организующим моментом в режиме дня, приучает детей к определенной дисциплине, порядку.В данных условиях гимнастика преследует еще и цели организации детского коллектива, переключения внимания детей от свободных, индивидуальных игр к совместным видам деятельности.В то же время сохраняется огромное оздоровительное значение утренней гимнастики. Ежедневное проделывание физических упражнений благоприятно воздействует на физическое развитие и функциональное состояние организма ребенка. Содержание гимнастики составляют упражнения для разнообразных групп мышц. Систематическое повторение их укрепляет двигательный аппарат ребенка. Широко включаются упражнения для профилактики нарушений осанки и предупреждения плоскостопия. Бег и прыжки еще более усиливают дыхание и кровообращение, сердечную деятельность и другие физиологические функции. Все это благоприятствует нормальной жизнедеятельности организма, повышению его работоспособности. Результатом деятельности является снижение заболеваемости воспитанников ДОУ: 2014 год – 8,4, 2015 год – 7,1. |
|  |
|  |