

Утренняя гимнастика.

Есть один, может быть, единственный вид физкультуры, который независимо от того, нравится он или нет, в равной степени необходим каждому человеку, в том числе и дошкольнику. Это утренняя гигиеническая гимнастика, или, как мы ещё её называем, утренняя зарядка. Она облегчает переход от сна к бодрствованию, позволяет «зарядить» организм на целый день. Утренняя гимнастика - это первый шаг на пути к здоровью и физическому совершенствованию. Почему это важно? После ночного сна человек не может и не должен сразу включаться в привычный ритм учебной и трудовой жизни. Ведь состояние заторможенности после сна проходит постепенно. Без зарядки на это требуется 2-3 часа. В течение этого времени производительность как умственной деятельности, так и физического труда остаётся пониженной. Создать хорошие условия для нормальной работоспособности, отодвинуть утомление - вот в чём главная цель утренней гимнастики. Второе её назначение - дать человеку хорошее самочувствие и бодрое настроение. Многие дети, возможно, наблюдали, как ведут себя после сна домашние животные, хотя бы кошки или собаки. Они потягиваются, проснувшись, выпрямляя при этом передние, а потом задние лапы, отряхиваются, почёсываются, а «ятем начинают себя вылизывать, переходя к так называемым «водным процедурам». Да и птицы после сна вытягивают по очереди крылышки, вертят головой, ощипывают пёрышки, никогда не полетят сразу на далекое расстояние. Животные делают зарядку инстинктивно. Этого требует их организм. Человек же наделён сознанием. Может быть, поэтому от мысли, что ещё удастся «размяться» во время трудного дня, зачастую избегает делать зарядку. От этого особенно страдает здоровье детей, особенно старших дошкольников и младших школьников, ведь днём они много занимаются и мало двигаются. Поэтому важно сделать один, единственно правильный вывод - начинать утро любого дня, пусть даже воскресного, с утренней гимнастики. Именно так поступают спортсмены, солдаты в армии и многие другие. Дошкольный возраст - это возраст, когда дети очень быстро растут. А растущему организму очень много требуется жизненной энергии. А взять эту энергию утром они могут только после гимнастики. Ведь целый день, находясь в детском саду, дети выполняют много различных заданий. Большую часть времени дети подготовительных групп находятся за столами. Растущий организм требует много движений, которые они могут сделать во время прогулок или на занятиях физкультуры. Игры и упражнения особенно важны в этом возрасте и распределены в течение всего дня. Вот поэтому, очень важно чтобы дошкольники делали утром зарядку, а если они будут её делать вместе с родителями, то это принесёт ещё больше пользы. Ведь ребёнка не заставляют делать её одному, не только ему она оказывается нужна, но и маме с папой. После зарядки все будут чувствовать прилив бодрости, хорошего настроения, лёгкости, целеустремлённости и день пройдёт хорошо. Постарайтесь, делать зарядку каждый день, а не от случая к случаю, вот тогда будет отличный результат. Разработайте несложный комплекс для вас и вашего ребёнка такой, чтобы было интересно и нетрудно его выполнять. Понятно, что, если изо дня в день повторять одни и те же упражнения, они могут быстро наскучить. Поэтому, два-три раза в месяц рекомендуется менять комплекс или постепенно вводить новые упражнения. При этом, однако, важно учитывать и такое обязательное правило: каждый комплекс должен состоять из 8 - 10 упражнений. Желаю вам терпения и бодрости на целый день!

Кошелева Ирина Николаевна- инструктор по физ. куль-ре