

МБДОУ детский сад № 50

Учебно-методический материал

Статья

Тема: «Зарядка»

**Подготовила
воспитатель: Попова Е.Ю**

Красногорск 2017г.

Зарядка

Утренняя зарядка для детского организма – это важный аспект формирования будущей личности ребенка. И это не просто слова. Приучив ребенка к занятиям спортом, мы закладываем основы его здоровья. Ведь недаром гласит пословица: в здоровом теле – здоровый дух! Именно поэтому в дошкольных учреждениях физическому развитию детей уделяется большое значение.

Каждое утро в определенный час по радио раздаются энергичные голоса инструкторов:

-Доброе утро, ребята! Начинаем урок гимнастики...

Тысячи мальчиков и девочек во всех уголках нашей Родины расстилают коврики, открывают форточки или окна – и начинают утреннюю зарядку.

Казалось бы, как хорошо поспать еще полчаса! Ведь впереди много трудных дел. Стоит ли задавать себе лишнюю работу – сгибаться и разгибаться, разводить руки и приседать? Стоит!

Утреннюю гимнастику недаром называют зарядкой. Эти десять минут заряжают человека энергией на целый день.

Ночью, пока мы спим, наше тело отдыхает. Его мышцы расслаблены, сердце и легкие работают вполсилы. Как же быстрее разбудить весь организм?

Для этого и существует зарядка. Эта короткая гимнастика заставляет нашу кровь живее побежать по сосудам, суставы – расправиться, мышцы – наполниться силой, легкие – сильнее вдыхать воздух. В человеке просыпается бодрость, у него появляется хорошее настроение, желание двигаться, работать.

Зарядка нужна каждому живому существу. Посмотрите, как просыпается собака или кошка. Они прежде всего потянутся всем телом, так, что хрустнут косточки, расправят сначала напередние, затем задние лапы, выгнут спину.

Инстинкт подсказывает животному, как надо поступать, проснувшись. И собака тоже делает твою утреннюю гимнастику (хотя и не слушает радио!).

А вам зарядка нужна в особенности. Ведь полдня вы сидите за партой, мало двигаетесь. Да и до школы-то обычно совсем близко.

Зарядка помогает скорее включиться в работу, внимательнее слушать объяснения учителя, быстрее решать задачи и писать.

Без зарядки не обойтись!

Упражнения:

Подтягивание с обручем. Возьмите обруч, встаньте прямо, ноги расставьте на ширину плеч, руки с обручем опущены. Медленно поднимите обруч под головой и сильно потянитесь.

Достаньте до пола. Встаньте прямо, ноги расставьте на ширину плеч. Не сгибая ног, достаньте пальцами до пола. Наклоняясь, сделайте выдох, выпрямляясь – вдох.

Конькобежец. Широко расставьте ноги, руки заложите за спину. Сгибая то левую, то правую ногу, наклоняйте корпус в сторону согнутой ноги, как это делают конькобежцы. Выпрямляясь, сделайте вдох, наклоняясь – выдох.

Рыбка. Лягте на грудь, руки вытяните вдоль туловища. Прогните спину, приподняв голову, грудь и ноги (вдох). Расслабьте мускулы, свободно лягте на коврик, сделайте выдох.

Наклоны в стороны. Снова возьмите обруч. Встаньте прямо, ноги – на ширине плеч. Согните руки, заложите обруч за спину. Сделайте наклон вправо, затем влево.

Утренняя зарядка в детском саду является каждодневным занятием, направленным на выполнение различных комплексов физических упражнений. Основная цель занятий – это улучшение состояния здоровья детей, укрепление мышечного аппарата и оздоровление организма.

Развивающийся организм ребенка постоянно требует движения. Данную физическую активность можно перевести в более организованное русло посредством привлечения детей к

подвижным играм, соревнованиям и проведения спортивно-массовых мероприятий. Одним из таких и есть утренняя зарядка в детском саду.

Роль утренней зарядке в дошкольном учреждении огромна.

Утренние занятия физическим упражнениями создают организованное начало дня, поднимают настроение. Возбужденные дети успокаиваются, выполняя действия в определенном темпе, а малоактивные – втягиваются в заданный ритм деятельности.

Благодаря утренней зарядке повышается жизненный тонус и физическая выносливость, а также развивается выдержка и дисциплина.

Утренний комплекс физических упражнений влияет на повышение жизнедеятельности организма дошкольника. Определенная физическая нагрузка на мышцы активизирует работу дыхательной и сердечно-сосудистой системы

Дети дошкольного возраста могут каждый день выполнять несложные упражнения в течении 8-15 минут. Организованная физическая активность поможет войти в привычку ребенка. В дальнейшем это не только предотвратит многие заболевания, но и поможет справиться с перегрузками в школе и другими стрессовыми ситуациями.

Литература:

Детская энциклопедия «Что, где, когда?»

Издательство: Москва «Педагогика» 1975 г

<http://childage.ru/psihologiya-i-razvitie/fizicheskoe-voospitanie/utrennyaya-zaryadka-dlya-detey-3-4-let-v-detskom-sadu.html>