

Консультация для родителей

Утренняя гимнастика детей раннего возраста

В процессе физического воспитания дошкольников используются разнообразные организационные формы физической культуры.

Утреннюю гимнастику можно и нужно проводить систематически уже с двух лет, так как она развивает двигательные навыки, укрепляет мышцы, создает правильную осанку, тренирует и усиливает деятельность всех органов и систем.

Утренняя гимнастика подготавливает организм ребенка к той нагрузке, которую ему предстоит испытать в течение дня.

Утренняя гимнастика является хорошим средством в профилактике нарушений осанки: ежедневное выполнение общеразвивающих упражнений укрепляет мышцы спины, брюшного пресса.

Однако, умение детей двигаться не передается по наследству, а формируется в зависимости от условий, в которых растет малыш, поэтому одни дети не умеют ползать, а сразу учатся ходить, а другие умеют сидеть и совсем не ползают, третьи начинают плавать раньше, чем ходить, и т.д.

Годовалый ребенок чаще всего умеет уже ходить и стоять без опоры, затем появляются новые движения – умение приседать и сидеть на корточках.

На протяжении второго года жизни происходит дальнейшее развитие координации движений туловища, рук, пальцев. Правильные движения ребенка – показатель нормального и своевременного его развития.

Задачи гимнастики на втором и третьем году жизни следующие:

Первая задача - научить ребенка правильно ходить. Годовалый ребенок еще теряет равновесие, ходит, часто перебирая ножками, почти бегом, чтобы не упасть, причем полноценные самостоятельные шаги у ребенка появляются после развития координации в движениях рук.

Для воспитания правильной ходьбы нужно приучать детей ходить, сближая ноги и ставя их параллельно, т.е. нужно учить детей по ограниченной по бокам поверхности. Это ходьба по скамейке, доске, дорожкам, шириной от 30-25 см. до 15-10 см.

Вторая задача – воспитывать чувство равновесия. Для этого надо учить детей ходить по ограниченной поверхности, приподнятой на определенную высоту (от 1,5-

2 см в начале 2 года до 15-20 см – в конце). Принцип один: чем выше поверхность, тем она должна быть шире.

Третья задача – профилактика плоскостопия, которую мы решаем, выпуская ребенка ходить босиком по неровной поверхности (песок, гравий, трава, ворсистый ковер, массажный коврик или специальное пособие – ребристая доска, которая используется в ДОУ).

Четвертая задача – упражнения мышц спины для формирования правильной осанки. Для этого ребенку со 2 года предлагают упражнения в подлезании под... что-то (скамья, палка, веревка, обруч), лишь бы поверхность была высотой 25-30 см, так, чтобы свободно проходила голова.

Пятая задача – воспитание координации движений. Для этого предлагают ребенку упражнения в сложной ходьбе, вхождении и схождении с одного предмета на другой, перешагивании через предметы.

Большое внимание, как и на первом году уделяется *общеразвивающим упражнениям*.

Проводя гимнастические упражнения с ребенком, надо придерживаться следующих правил:

- стараться включать в работу все группы мышц (спинки, животика, плечевого пояса, ручек, ножек);
- чередовать упражнения и отдых;
- менять исходное положение ребенка (стоя, сидя, лежа на животике, на спинке).

Для детей подбирают такие упражнения, которые оказывают всестороннее воздействие на организм. При этом следует учитывать, что упражнения должны быть простыми и доступными, соответствовать строению и функциям двигательного аппарата детей и не вызывать большой затраты нервной и мышечной энергии (сложные движения детям даются с трудом, вызывая у них отрицательные реакции). Важно, чтобы упражнения были разнообразными по видам движений и воздействовали на разные группы крупных мышц (плечевого пояса, спины, живота, ног). Движения для укрепления мелких групп мышц (пальцев, кистей рук) нецелесообразно давать отдельно в связи с их незначительным физиологическим эффектом, поэтому их объединяют с упражнениями для развития больших мышечных групп.

Используются имитационные (образные) упражнения, в которых дети как бы повторяют движения животных, птиц, машин. Они интересны и вызывают у детей эмоциональный подъем.

Утреннюю гимнастику следует разнообразить упражнениями с предметами: флажками, мячами, обручами, скакалками и др. Это помогает правильно и целенаправленно выполнять движения, повышает интерес к гимнастике.

Для 2—3-летнего малыша ее следует проводить в виде игры, в которую включают вводную ходьбу, несколько специальных упражнений и заключительный бег с переходом на ходьбу. При этом обязательно учитывают *следующую последовательность упражнений*.

Сначала делают упражнения для плечевого пояса типа дыхательных, например поднимание рук в стороны и опускание их вперед и в стороны или хлопки ладонями на уровне груди и за спиной. Это способствует выпрямлению туловища и формированию правильной осанки.

Затем идут упражнения дл. укрепления мышц спины и живота, развития гибкости позвоночника, например приседание с легким Уклоном головы вперед или наклоны корпуса вперед. При этом руки касаются голеней, затем туловище выпрямляется, Руки отводятся за спину. Оба эти упражнения дают большую нагрузку и они должны следовать за более легкими (дыхательными). Потом снова упражнение, способствующее расширению грудной клетки, например поднимание рук в стороны до уровня плеч и их опускание.

Упражнения с большой нагрузкой (приседание, наклоны) повторяются не более 2—3 раз, а с меньшей нагрузкой (для плечевого пояса) — 5 — 6 раз.

Затем необходим кратковременный (10—15 с) бег или подпрыгивания. Заканчивать утреннюю гимнастику надо ходьбой для того, чтобы привести организм в обычное спокойное состояние. При ходьбе следят, чтобы малыш держался прямо, расправив плечи, но опускал голову, свободно двигал руками, дышал через нос. Ходьбу можно сопровождать музыкой или пением, ударами в бубен (барабан), хлопками, словами «раз-два, раз-два». Это вырабатывает четкий ритм шагов во время ходьбы, что также способствует формированию навыка в этом движении.

Во время ходьбы и бега взрослый становится впереди и выполняет все движения вместе с малышом. Каждое упражнение объясняет четко и выразительно. Показывает его свободно, без напряжения, правильно и красиво, так как дети очень точно копируют взрослых.

Во время показа используют «зеркальный» способ. При этом взрослый становится лицом к ребенку, направление его движений определяет направление движений ребенка. Например, ему предлагают наклон в левую сторону, а взрослый наклоняется вправо

Дошкольникам трех-четырех лет не рекомендуется часто давать стойку ноги врозь, так как это отрицательно сказывается на формировании свода стопы (может привести к ее уплощению). Наилучшей будет стойка с параллельными ступнями (на ширине 4—5 см), тогда ее свод испытывает наименьшее давление.

Для проведения утренней гимнастики необходимы соответствующие условия. Выполнять ее лучше в хорошо проветренном помещении, летом — при открытых окнах или на балконе, на улице.

Комплексы утренней гимнастики меняют через две недели, однако этот срок может колебаться в зависимости от их усвоения и интереса детей. Если ребенок выполняет упражнение четко и интерес к нему уменьшается, его заменяют более сложным.

При проведении гимнастических упражнений следует учитывать физиологические особенности детей. Девочкам присуща естественная потребность в плавных и ритмичных движениях, а мальчикам — более резких и четких.

Утреннюю гимнастику желательно выполнять под музыкальное сопровождение. Музыка способствует более четкому и выразительному выполнению упражнений, обуславливает их темп, вызывает жизнерадостное и бодрое настроение.

Если ребенок перенес какое-нибудь респираторное, инфекционное заболевание, ему временно могут быть противопоказаны физические упражнения. В этом случае следует проконсультироваться у врача в отношении возможности выполнения ребенком комплекса утренней гимнастики.