

Рекомендации инструктора по физической культуре
Гимнастика в жизни ребенка – дошкольника.

Гимнастика — это не только и не столько физкультурное мероприятие, сколько предусмотренный режимный момент, где сосредоточен целый комплекс воздействий на разностороннее развитие детей (движение, музыка, ритмы, эстетика окружения, пособий, общение, игра).

Назначение утренней гимнастики состоит в том, чтобы пробудить организм ото сна. Гимнастика же в детском саду проводится перед завтраком, что для отдельных детей бывает через 1–1,5 часа после пробуждения.

Утренняя гимнастика в детском саду важна не столько как средство пробуждения, сколько как особым образом организованное общение детей в процессе двигательной деятельности.

При этом повышается эмоциональный тонус, являясь результатом «мышечной радости» от движений в коллективе сверстников, снимается психологическое напряжение от расставания с родителями, собирается внимание, дисциплинирует поведение.

Гимнастика снимает утомление и активизирует мышление детей, повышает умственную работоспособность.

Комплексы гимнастики включают различные виды ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения с предметами и без них, подвижные игры малой и средней активности

Ходьба и бег в начале гимнастики — это небольшая разминка, затем дети выполняют упражнения общеразвивающего характера для мышц спины, плечевого пояса, живота и ног.

Упражнениям общеразвивающего характера отводится основная роль, их многофункциональность способствует оздоровлению организма, развивает силы мышц, подвижность суставов, формирует правильную осанку и умение ориентироваться в пространстве.

Главное, чтобы дети были здоровы, бодры, веселы и занимались с удовольствием.

Движения крайне важны для нормального развития и роста ребенка.

В результате систематической тренировки ни одна из систем не останется без изменений. Эти изменения касаются, в первую очередь,



мышц, костей, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, что особенно важно в период их формирования и наибольшей пластичности.

При физических нагрузках, мышца потребляет питательных веществ значительно больше, чем бездействующая, поэтому во время работы мышечная ткань обильно снабжается кровью, несущей ей питательные вещества и кислород. Мышцы становятся округлыми, эластичными, сильными и выносливыми.

Во время активных движений в организме ребенка происходят физиологические процессы, которые стимулируют рост костей, они становятся толще, шире, крепче.

Так как к работающим органам кровь приливает обильно, то во время движений объем крови, выталкиваемой сердцем в сосуды, увеличивается, вместе с этим усиливается и легочная вентиляция, т. е. насыщение крови кислородом.

Чем продолжительнее физическая активность, тем глубже дыхание.

Для ребенка проползти длинный отрезок без остановки — тоже, что для взрослого прогуляться пешком несколько километров.

Во время движений, в связи с повышением теплопродукции, усиливается работа потовых желез, которые являются механизмом терморегуляции. Данные физиологи говорят, что там, где двигательный аппарат находится в неблагоприятных условиях, задерживается и общее развитие высшей нервной деятельности.

Важнейшим результатом систематических занятий гимнастикой является нормализация нервных процессов возбуждения и торможения.

Основные свойства этих процессов сила, уравновешенность, подвижность — совершенствуются, что очень важно для правильного и гармоничного развития личности.

Все вышесказанное о физиологическом действии движений относится не только к гимнастике, но и к движению вообще — будь то самостоятельная активная деятельность или организованные подвижные игры.

Правильное выполнение движений является непременным условием правильного формирования тела (телосложения) - «функция творит орган».

