

Горбунова Ольга Федоровна

воспитатель

Мишина Екатерина Юрьевна

воспитатель

МБОУ «Начальная школа – Д/С №8»

г. Белгород, Белгородская область

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация: в статье рассматривается вопрос утренней гимнастики как эффективного средства физического развития детей раннего возраста, способствующего пробуждению организма, укреплению двигательного аппарата и формированию правильной осанки. Анализируются цели, задачи, структура комплекса и возрастные особенности проведения в ДОУ. Подчеркивается оздоровительный эффект: улучшение кровообращения, дыхания, развитие силы, ловкости и интереса к физической культуре.

Ключевые слова: утренняя гимнастика, дошкольный возраст, упражнения, здоровье.

Для родителей нет ничего важнее, чем здоровье их ребенка. Здоровье – это большой дар, без которого трудно сделать жизнь интересной, долгой и счастливой. Дети должны расти физически здоровыми. Проблема сохранения, укрепления здоровья детей, в современном обществе является актуальной. Одним из важнейших компонентов двигательного режима детей является утренняя гимнастика. Она направлена на оздоровление, укрепление организма, развитие физических качеств.

Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей. У малышей, систематически делающих утреннюю гимнастику, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, повышается работоспособность.

С самого раннего возраста необходимо формировать у детей ежедневную привычку к выполнению упражнений утренней гимнастики. Эта полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь и содействует сохранению здоровья в течение многих лет.

Утренняя зарядка «будит» организм ребенка, настраивает его на позитивный лад, влияет на мышечную систему, активизирует сердечную, дыхательную деятельность и другие системы организма, стимулирует работу внутренних органов, способствует формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждает возникновение плоскостопия. Упражнения развивают гибкость, силу мышц, подвижность суставов, улучшают координацию, усиливают кровообращение, содействуют обмену веществ.

Утренняя гимнастика воспитывает у детей внимание, целеустремленность, способствует повышению умственной деятельности, вызывает эмоции и радостные ощущения.

Выполнение физических упражнений на свежем воздухе или в проветриваемом помещении несет оздоровительный эффект: улучшает общее состояние, укрепляет и закаляет организм, улучшает обменные реакции, вызывает положительные эмоции у детей.

Целью ежедневного проведения утренней гимнастики является сохранение и укрепление физического и психического здоровья дошкольников, создание положительного эмоционального настроения на повседневную деятельность. Для воспитания культуры здоровья и навыков здорового образа жизни особенно важно формирование полезной привычки выполнения бодрящих утренних упражнений с раннего возраста ребенка.

После пробуждения утренняя гимнастика, заключающаяся в выполнении специально подобранных физических упражнений, постепенно вовлекает весь организм ребенка в «рабочее» состояние.

Следует помнить, что каждый ребенок по-своему справляется с нагрузками, поэтому план утренних упражнений должен быть индивидуален. По общим требованиям зарядка не должна продолжаться более 15 минут. Это оптималь-

ное время, чтобы проснуться, но не переусердствовать. Подберите энергичную музыку, с ней делать зарядку намного интереснее.

1. Постепенное гармоничное пробуждение организма после сна (особенно это актуально в осенне-зимний период).
2. Совершенствование различных двигательных умений и навыков.
3. Развитие мелкой моторики.
4. Обучение элементам правильного дыхания в процессе выполнения физических упражнений.
5. Формирование правильной осанки.
6. Развитие зрительного восприятия и памяти, путем повторения движений за педагогом.

В процессе выполнения гимнастики возможно осуществление интеграции образовательных областей по ФГОС ДО, например: речевому развитию способствует исполнение песен, которые дети с удовольствием подпевают; герои мультфильмов и сказок, различные животные, тема правил дорожного движения способствуют познавательному развитию; социально-коммуникативному развитию помогает совместное выполнение упражнений и помощь педагога.

Сегодня очень важно развивать дистанционные формы работы. Наши видеоролики доступны для использования непосредственно в группах, для размещения на сайте организации, в чатах для родителей.

Список литературы

1. Популярная медицинская энциклопедия / гл. ред. В.И. Покровский. – М., 1991.
2. Уткин В.Л. Атлас физических упражнений для красоты и здоровья / В.Л. Уткин, В.И. Бондин. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
3. Микулич П.В. Гимнастика / П.В. Микулич, Л.П. Орлов. – М.: Физкультура и спорт, 1959.
4. Куценко Г.И. Книга о здоровом образе жизни / Г.И. Куценко. – М.: Профиздат, 1987.

5. Человек: детская энциклопедия для среднего и старшего возраста. – М.: Педагогика, 1975.

6. Утренняя гимнастика детям [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cgon.rosпотребнадзор.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/utrennyaya-gimnastika-detyam/> (дата обращения: 14.12.2025).