

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №555 г. Екатеринбург

Цель: Способствовать укреплению здоровья детей и пробуждению
организма для нормальной жизнедеятельности.

Задачи:

- создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка, настроить на действенный лад
- воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям
- развивать все группы мышц, координацию движений. Силу и выносливость
- воспитывать умение одновременно начинать и своевременно заканчивать упражнения под музыку

Цели и задачи дыхательной гимнастики:

- Восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- Улучшает дренажную функцию легких;
- Устраняет некоторые изменения в бронхолегочной системе;
- Способствует рассасыванию воспалительных образований, расправлению смоченных участков легочной ткани, устранению застойных местных явлений;
- Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
- Налаживает нарушенные функции сердечно-сосудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;
- Исправляет развившееся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника;
- Повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшает нервно-психическое состояние.

Дыхательная гимнастика играет важную роль в процессе оздоровления и закаливания дошкольников.

В младшем и среднем дошкольном возрасте активно используются ОРУ упражнения для рук, плечевого пояса и туловища в сочетании со звуковой гимнастикой: имитационные, образно подражательные упражнения.

Учитывая незавершенность формирования дыхательной системы младших дошкольников, дыхательные упражнения выполняются в медленном и в среднем темпе с небольшим количеством повторений (4- 5 раз).

Во вводной и в заключительных частях физкультурного занятия проводятся игровые упражнения дыхательной гимнастики по 25- 30 секунд.

Большинство упражнений в этом возрасте начинается из исходного положения «стоя»; некоторые упражнения для туловища из положения «сидя», «лежа на спине», «стоя на четвереньках».

Утренняя гимнастика проводится с использованием ноутбука, мультимедийного проектора и экрана, с соблюдением санитарно-гигиенических норм при работе с компьютером. Каждый педагог может найти новый подход к обучению детей, применяя компьютерные технологии.

В результате моей работы разработаны комплексы **утренних гимнастик с использованием ИКТ**. Комплексы сочетают в себе учет сезонности, возрастных особенностей детей и тематики: *«Повторение с ускорением Арам-зам-зам»*, *«Прогулка по осеннему лесу»*, *«Зимние забавы»*, *«К нам пришла весна»*, *«Зарядка на корабле»*, *«Мистер Краб»*.

Таким образом, в ходе организации работы по проведению **утренней гимнастики** с дошкольниками можно сделать вывод, что мультимедийный показ является прекрасным развивающим и демонстрационным материалом. Такой подход обеспечивает позитивные основы для развития представлений у детей о здоровом образе жизни, формирует потребность и желание к занятиям, способствует улучшению уровня физического развития ребенка.