

Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение «Детский сад № 212  
«Солнышко»

Консультативный материал

## **Значение утренней гимнастики для ДОШКОЛЬНИКОВ**

Подготовила : воспитатель  
Н.В.Жемчужникова



Барнаул 2023

**Цель:** педагогическое просвещение родителей по вопросам физического развития детей дошкольного возраста, значимости утренней гимнастики.

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 и способностей детей.

Дошкольный период является временем, когда закладывается фундамент физического психического и нравственного здоровья. Среди многих факторов, которые оказывают влияние на состояние здоровья и развитие детей физическое воспитание по интенсивности занимает особое место. В приобщении малышей к здоровому образу жизни особое значение имеет овладение ими основами гигиенической и физической культуры. Дети должны расти здоровыми, чтобы легко формировались необходимые умения и навыки, активно развивались способности. Здоровый ребёнок восприимчив к обучению, понимает требования воспитателя, в нём укрепляется естественный интерес к познанию.

Цели утренней (гигиенической) гимнастики в ДООУ — сохранение и укрепление физического и психического здоровья дошкольников, создание положительного эмоционального тонуса. Поэтому зарядка является регулярным занятием в детском саду.

Движение приносит нашим детям колоссальную радость, а главное здоровье. *Интересный факт!* Во время выполнения зарядки активно вырабатывается эндорфин — гормон радости. Он отвечает за хорошее настроение и блокирует негативные эмоции.

Утренняя гимнастика — представляет собой комплекс физических упражнений для мышц и суставов. Зарядка для дошкольников часто дополняется элементами дыхательной гимнастики и пальчиковыми играми. Кроме здоровьесберегающих функций, зарядка выполняет значимую роль в развитии психических процессов, коммуникативных способностей, расширении познавательных интересов. Утренняя гимнастика является одним из инструментов воспитания всесторонне развитой личности.

#### **Задачи и значение утренней гимнастики в детском саду:**

- Укрепление здоровья, правильное физическое развитие и закаливание организма детей.

- Обучение определенным действиям и формирование навыков жизненно необходимых движений, развитие основных двигательных качеств.
- Воспитание навыков поведения в коллективе и формирование волевых черт характера ребенка.

Значение утренней гимнастики, прежде всего, определяется повышением жизнедеятельности всего организма. Работа мышечной системы активизирует сердечнососудистую, дыхательную системы, растормаживает нервную систему, создает условия для хорошей умственной работоспособности, для перехода к деятельному состоянию всего организма.

Спецификой гимнастики в детском саду является обучение детей правильным движениям, и в первую очередь общеразвивающим движениям и основным. В процессе обучения движениям у детей совершенствуются умения ориентироваться в пространстве и выполнять четко и точно, в заданном воспитателем темпе, ритме и направлении, вырабатывается согласованность движений каждого ребенка с действиями всего коллектива.

С помощью гимнастики дети приучаются к определенному режиму, приобретают и закрепляют навыки перемещения в пространстве. У детей воспитывается выдержка, организованность, развивается внимание, память.

Утренняя гимнастика создает организованное начало, ровное, бодрое настроение у занимающихся: сильно возбужденных детей успокаивают действия в заданном темпе, а малокровные дети втягиваются в определенный ритм работы. Следовательно, после утренней гимнастики дошкольники более уравновешены.

Систематическое проведение ее под руководством взрослого постепенно воспитывает у детей привычку к физическим упражнениям, связанную с приятными мышечными ощущениями, положительными эмоциями, повышением жизненного тонуса, вырабатывает иммунитет к простуде и инфекционным заболеваниям, вызывает у детей ощущение свежести, легкости, радости.

Таким образом утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей. У малышей, систематически занимающихся утренней гимнастикой, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность. Утренняя гимнастика

воспитывает у детей внимание, целеустремленность, способствует повышению умственной деятельности, вызывает эмоции и радостные ощущения. Выполнение детьми физических упражнений улучшает общее состояние и функциональные возможности нервной системы, укрепляет и закаляет ее, способствует уравновешению возбуждательных и тормозных процессов, улучшает обменные реакции.

**Помните, утренняя гимнастика это прекрасный способ правильно начать свой день. Это**

- ✓ выработка привычки здорового образа жизни;
- ✓ бодрость, хорошее настроение на весь день;
- ✓ укрепление мышц;
- ✓ улучшение двигательной активности;
- ✓ полноценность физического развития;
- ✓ улучшение деятельности мозга.

*источники*

<http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/16511.html>

[https://dialine.org/articles/polza\\_utrenney\\_gimnastiki](https://dialine.org/articles/polza_utrenney_gimnastiki)

<https://gvozdeva-dsprol-serp.edumsko.ru/articles/post/2417607>

<http://doo-raduga.ru/vazhnost-utrenney-gimnastiki-v-zhizni-rebyonka/>

