

Утренняя гимнастика

Значение утренней гимнастики. Утренняя гимнастика - обязательная часть ежедневного режима ребенка в семье, школе. Систематическое проведение ее постепенно воспитывает привычку к физическим упражнениям, связанную с приятными мышечными ощущениями, положительными эмоциями, вызывающими жизнерадостность.

Значение утренней гимнастики многообразно: она повышает жизнедеятельность организма, растормаживает нервную систему после сна, сокращает время перехода от сна к бодрствованию, вызывает положительные эмоции.

После пробуждения утренняя гимнастика, заключающаяся в выполнении специально подобранных физических упражнений, постепенно вовлекает весь организм в деятельное состояние. Выполнение физических упражнений усиливает возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы. Целый поток импульсов, идущих в головной мозг от всех рецепторов: зрительного, слухового, опорно-двигательного, кожного, - вызывает и восстанавливает работоспособность нервной системы и жизнедеятельность организма в целом.

Все сказанное выше относится к утренней гимнастике, или, как ее называют в практике, зарядке, которая проводится сразу после пробуждения. Утренняя гимнастика, влияя на воспитание правильной осанки, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ. Утренняя гимнастика воспитывает внимание, целеустремленность, способствует повышению умственной деятельности, вызывает эмоции и радостные ощущения.

Выполнение физических упражнений на свежем воздухе или в чистом помещении с открытыми фрамугами, окнами, в сочетании с водными процедурами (обтирание, обливание, душ) дает наибольший оздоровительный эффект: улучшает общее состояние и функциональные возможности нервной системы, укрепляет и закаляет ее, способствует уравновешению возбуждательных и тормозных процессов, улучшает обменные реакции, вырабатывает иммунитет к простуде и инфекционным заболеваниям, вызывает ощущение свежести, легкости, радости. В целях закаливания организма температура воды систематически, но постепенно снижается.

Таким образом, утренняя гимнастика во взаимосвязи с закаливающими процедурами является важным, многосторонним физкультурно-

оздоровительным процессом, повышающим и сохраняющим в течение дня жизнерадостное состояние ребенка.

Подбор упражнений в комплексе утренней гимнастики. Систематическое проведение утренней гимнастики требует предварительного отбора упражнений из числа ранее разученных. Из отобранных упражнений для ежедневного использования составляются комплексы. Подбор упражнений в комплексы предусматривает повышение жизнедеятельности организма путем постепенного вовлечения основных групп мышц в интенсивную работу, их развития и укрепления в целях воспитания правильной осанки.

Содержание каждого комплекса составляют упражнения, расположенные в определенном порядке, предусматривающем вовлечение в интенсивную работу различных групп мышц.

При этом устанавливается такая последовательность упражнений:

- 1) для развития и укрепления мышц плечевого пояса, содействующих развитию подвижности плечевых суставов, грудной клетки и выпрямлению позвоночника;
 - 2) для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, содействующих развитию этих мышц, оказывающих массирующее действие на внутренние органы, развивающих суставы ног, способствующих формированию правильной осанки;
 - 3) для развития мышц брюшного пресса и ног, направленных на укрепление этих мышц и оказывающих массирующее действие на внутренние органы.
- Утренняя гимнастика начинается с ходьбы и легкого бега, благотворно влияющего на функциональное состояние организма, непродолжительных упражнений, предусматривающих профилактику плоскостопия, развитие ориентировки в пространстве, затем выполняются общеразвивающих упражнения, проводится бег (или прыжки) с постепенным переходом сначала на интенсивную, а затем на ходьбу с замедлением, которая заканчивается шагом на месте и остановкой.

Таким образом, в процессе утренней гимнастики постепенно включаются в работу все основные группы мышц, вовлекая весь организм в деятельное состояние. После наиболее высокой физической нагрузки, во время бега или прыжков, происходит постепенное ее снижение (во время ходьбы), и к моменту остановки состояние организма достигает прежней нормы. Весьма целесообразным является использование на утренней гимнастике предметов. В процессе утренней гимнастики музыка вызывает эмоциональный подъем, радостные ощущения.

Выбор музыкальных произведений для утренней гимнастики определяется характером включаемых в нее упражнений. Так, бодрая ходьба, с которой начинается утренняя гимнастика, согласуется с музыкой марша. Наоборот, в конце утренней гимнастики ходьба дается для того, чтобы снизить возбуждение и привести организм в норму; в соответствии с этим и заключительный марш должен быть спокойным, исполняться в умеренном темпе.

Для осуществления оздоровительных и воспитательных задач утренней гимнастика должна проводиться в точно установленное по режиму время. Продолжительность каждого комплекса утренней гимнастики обычно 7 дней. В течение этого времени в комплекс могут быть включены аналогичные по задачам варианты упражнений, заменены используемые предметы. В конце утренней гимнастики ходьба с постепенным снижением темпа заканчивается шагом на месте с невысоким подъемом ног, выполнением дыхательных упражнений. Это приводит пульс в норму. После утренней гимнастики переходят к какой-либо водной закаливающей процедуре (обтирание, обливание, душ).

Условия для проведения утренней гимнастики. Утренняя гимнастика проводится в чистом помещении с открытыми фрамугами, окнами или на чистой травяной или земляной площадке во дворе. В зале с открытыми окнами (осенью и зимой) или при выходе на воздух гимнастика начинается с непродолжительной быстрой ходьбы, переходящей на бег, вырабатывающей в организме тепло и вызывающей усиленную работу сердца, легких, активизирующей функции вегетативной нервной системы. Бег постепенно переходит на ходьбу интенсивного, быстрого темпа с последующим замедлением и перестроением детей в круг или колонны. В процессе мышечной работы, требующей большого количества кислорода, углубляется дыхание, в организме усиленно вырабатывается тепло и исключается опасность охлаждения. При регулярном повторении процесс терморегуляции совершенствуется и вырабатывается привычка к холодной температуре. При пониженной температуре все упражнения, входящие в комплекс, даются в более энергичном темпе. Это необходимо для скорейшей выработки тепла в организме и возникновения положительных эмоций, влияющих на физиологические процессы терморегуляции, способствующие восстановлению температуры кожи.