

«Утренняя гимнастика как средство закаливания детского организма»

Итак, многие задают вопрос, почему дети занимаются утренней гимнастикой босиком?

Основная задача утренней гимнастики – укрепление и оздоровление организма ребенка. Движения, которые даются в утренней гимнастике, усиливают все психологические процессы: дыхание, кровообращение, обмен веществ, помогают развитию правильной осанки.

Закаливающие мероприятия наиболее эффективны в сочетании с физическими упражнениями: активная мышечная работа содействует совершенствованию процесса терморегуляции и тем самым приспособлению организма к окружающей внешней среде. В процессе закаливания происходит глубокая перестройка организма, и если ребенок активен, она осуществляется естественно и просто.

Кроме оздоровительного значения утренняя гимнастика имеет и воспитательное значение. С помощью утренней гимнастики дети приучаются к определенному режиму.

Древнейший способ закаливания – хождение босиком. Существует много способов тренировки к босо хождению. Утром и вечером нужно ходить босиком по комнате от 15 до 30 мин. Каждый день время удлиняется на 10 мин. и доводится до 1 часа. Особенно хорошо действует хождение босиком по твердому грунту земли или мелкому гравия. Огрубевшая кожа на ступнях притупляет болевые ощущения и возбудимость к холоду.

Начинают хождение босиком при температуре пола не ниже 18°C. В начале, дети ходят в носках в течение 4-5 дней, затем – босиком по 3-4 минуты, увеличивая ежедневно время процедуры на 1-2 минуты и постепенно доводя ее до 15-20 минут.

Хождение босиком можно практиковать во всех группах, начиная со второй ясельной. Процедура очень физиологична и хорошо переносится детьми.

С детьми средних и старших групп можно приводить босиком утреннюю зарядку (в помещениях), физкультурные занятия, подвижные игры и т.д.

Главный смысл хождения босиком – закаливание кожи стоп к воздействию пониженных температур, главным образом, пола, земли. Именно это и является определяющим, если не единственным, в данном виде закаливания, поскольку убедительных доказательств влияния других моментов нет.

Хождение босиком является хорошим необременительным для персонала способом закаливания детей в дошкольном учреждении на фоне выполнения других общережимных моментов (гимнастика, физкультурное занятие)

Закаливание как сложный условно-рефлекторный процесс требует систематичности. При отсутствии регулярности, нарушении режима временные связи угасают, и организм ребенка теряет способность приспособления к условиям окружающей среды, сопротивляемость различным неблагоприятным воздействиям.

Итак, родители, Вам необходимо задуматься стоит ли отказываться от ежедневной утренней гимнастики в дошкольном учреждении или все-таки необходимо лучше немного изменить свой утренний режим и привести ребенка до начала утренней гимнастики. Ведь ребенок должен не только быстро успеть переодеться, но и адаптироваться после улицы.



ПАВЛОВА Н.С. ДС№44 «Золотой ключик»