

## ВОЗДЕЙСТВИЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ НА ОРГАНИЗМ ДОШКОЛЬНИКА

*Д. А. Василенко, К. В. Буланович* (ГПК УО «МГУ имени А. А. Кулешова»)

Науч. рук. *Т. П. Шимбарова*,  
преподаватель

Регулярное выполнение утренней гимнастики в установленное время и в соответствующих гигиенических условиях, а также грамотно подобранные комплексы физических упражнений способствуют пробуждению нервной системы детей после сна. Это активизирует работу всех внутренних органов и систем, улучшает обменные процессы, повышает возбудимость коры головного мозга и реактивность центральной нервной системы в целом. Поток импульсов, поступающих в головной мозг от различных рецепторов – зрительных, слуховых, опорно-двигательных и кожных – способствует повышению общей жизнедеятельности организма.

Кроме оздоровительного аспекта, утренняя гимнастика также обладает значительным воспитательным эффектом. Регулярное ее выполнение формирует у детей привычку заниматься физическими упражнениями каждый день, способствует организованному началу трудового дня, развивает умение согласованно действовать в группе, а также прививает целеустремленность, внимательность и выдержку. Кроме того, гимнастика вызывает положительные эмоции и создает радостное настроение.

Утренняя гимнастика обладает значительной ценностью, так как способствует формированию у детей привычки и потребности ежедневно выполнять физические упражнения. Эта полезная привычка может сохраняться на протяжении всей жизни человека. [2, с. 4]

Состав гимнастики-упражнения для разных мышц (рук, спины, ног и т.д.). Регулярное их выполнение укрепляет двигательный аппарат ребенка. Активно применяются упражнения для профилактики проблем с осанкой и предупреждения плоскостопия. Бег и прыжки дополнительно улучшают дыхание и кровообращение, работу сердца и другие физиологические процессы. Все это способствует нормальной работе организма, повышению его выносливости.

Следовательно, воспитательный эффект утренней гимнастики, если она проводится не сразу после пробуждения, а немного позже, усиливается. Она превращается в важный элемент распорядка дня, привлекает ребят к организованности и дисциплине.

### Литература

1. **Прохорова, Г. А.** Утренняя гимнастика для детей 2–7 лет / Г. А. Прохорова. – Москва: Айрис пресс, 2010. – 80 с.
2. **Шимбарова, Т. П.** Утренняя гимнастика в детском дошкольном учреждении / Т.П. Шимбарова. – Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2016 с. 3 – 4.
3. **Шишкина, В. А.** Методика физического воспитания: учеб. пособие / В. А. Шишкина, М. Н. Дедулевич. – Минск: Літаратура і Мастацтва, 2011. – 176 с.