Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение

«Кузьмоловский детский сад комбинированного вида»

«Начинай новую жизнь не с понедельника,

а с гимнастики»

Выполнил: воспитатель

I квалифицированной категории

Соболева Анна Александровна

Апрель 2017 год

*«Ничто так не истощает*

*и не разрушает человеческий организм,*

*как физическое бездействие».*  
*Аристотель*

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с гимнастики…. Гимнастика бывает разной, но назначение ее одно – помочь организму в сохранении и укреплении своего здоровья. Выполнять утреннюю гимнастику и проводить комплексы физкультурных упражнений очень важно, но тренироваться необходимо всеми частям нашего тела.

Гимнастика является лекарством от всех болезней. Ведь она закаляет нас и развивает наше здоровье. Так же она является тем средством, которое укрепит наш характер и сделает нас увереннее. Поэтому развивайтесь и занимайтесь гимнастикой, любой из всех ее видов. Будь то дыхательная либо атлетическая, ведь здоровье это наше все.

# 4 причины полюбить гимнастику

## Причина первая - здоровье

Гимнастика - это универсальный ключ к нашему здоровью и красоте нашего тела. Лишний вес? Не беда, гимнастика все исправит, только потребуются усилия и время. Есть желание обладать подтянутой мускулатурой? Тоже не беда, для этого есть атлетическая гимнастика, которая поможет нарастить внушительные объемы и выглядеть как «Древнегреческие статуи»

Гимнастика - это крепкое здоровье. Доказано, что люди, которые занимаются гимнастикой 2 раза в неделю защищены, от болезней сердца на 70% больше чем люди, которые не занимаются спортом вообще.

При занятиях гимнасткой развивается двигательный аппарат, укрепляются суставы, и становится выносливее кровеносная система. Стенки сосудов становятся крепче, а объем крови которой может перегнать наше сердце становится больше, что значительно уменьшает вероятность заболеть сердечнососудистыми заболеваниями.

## Причина вторая - психологическое здоровье

Как может физическая деятельность влиять на эмоциональное и психологическое здоровье? Ответ на этот вопрос люди нашли методом проб и ошибок, и всегда приходили к одному выводу, «человек создан для физической активности».

Человек, который занимается гимнастикой, более защищен от стрессов, чем те, кто не проявляет физической активности. Эмоциональное состояние становится крепче, уравновешеннее. При постоянных занятиях гимнастикой человек становится добрее, более спокойно переживает раздражающие ситуации, у него хорошо складываются дела на работе и в семье.

В общем, в человеке развиваются защитные механизмы, который останавливают и защищают нас от раздражителей и делают путь к успеху намного легче.

## Причина третья - красота тела

Гимнастика бывает разной. Она может быть спортивной, может быть оздоровительной или даже дыхательной, но гимнастика остается одним из самых древних занятий, которые помогают совершенствовать и улучшать себя.

Как уже говорилось ранее, гимнастика является универсальным ключом к красивой фигуре, которой хотят обладать многие. И если уделять ей время 2-3 часа в неделю, то даже через месяц состояние и фигура станут значительно лучше и красивее.

Гимнастика помогает регулировать обмен веществ, то есть ускорять наш метаболизм, что очень полезно для людей с избыточным весом. Укрепляет и подтягивает нашу мускулатуру, что существенно влияет на наш внешний вид.

Так что, если хочется иметь красивое и гармонично развитое тело гимнастика окажется лучшим помощником.

## Причина четвертая - успех в других сферах

Влияние гимнастики может сказаться на работе, дома или на улице и сказаться с положительной стороны. Сильный характер, красивая осанка, уверенная походка и даже правильное принятие срочных решений, это все плоды саморазвития, которое достигается при помощи гимнастики.

Открыть дома банку с вареньем? Запросто. Выдержать стрессовую ситуацию на работе? Пожалуйста. Чувствовать себя уверенно на встрече одноклассников? И это осуществимо. Так как во время занятий в нас развивается характер. Характер сильного и успешного человека, который готов преодолеть все невзгоды, какие бы не попадались ему на пути.

**Предлагаемый комплекс гимнастик**

*1.Утренняя гимнастика* – это комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, «зарядить» организм на весь предстоящий день. Оздоровительное и воспитательное значение утренней гимнастики приобретает в том случае, если она проводится систематически. Оздоровительное значение утренней гимнастики заключается в воздействии упражнений на физическое развитие организма учётом анатомо – физиологических психологических особенностей. Систематическое проведение утренней гимнастики укрепляет костно –мышечную систему, правильную форму приобретает стопа, а хорошая осанка способствует нормальному функционированию всех внутренних органов. Правильно подобранные движения укрепляют сердечную мышцу, деятельность кровеносной системы, увеличивают емкость легких, уравновешивают процессы возбуждения и торможения.

Положительное влияние оказывают физические упражнения, воздействующие на весь организм и одновременно охватывающие большое число мышц.

*2.Артикуляционная гимнастика*

*(*для детейв форме стихотворной сказки «У бабушки с дедушкой»*)*

Толстые внуки приехали в гости.

С ними – худые, лишь кажа да кости.

Бабушка с дедушкой всем улыбнулись,

Поцеловать они их потянулись.

Утром проснулись, в улыбочку губы.

Чистим мы верхние, нижние зубы.

Блюдца поставим, положат блины нам.

Блинчик жуем с вареньем малиновым.

Дуем на блинчик, не в щеки, не мимо.

Чашки поставим, чтоб чаю налили нам.

Вкусный бал завтрак, никто не обижен.

Скажем «спасибо» и губки оближем.

Дедушка сделал для внуков качели,

Все мы на них покачатся успели.

Вечером скачем на лошади ловко.

Звонко стучат по дороге подковки.

Вот замедляет лошадка шажочки.

И на опушке мы видим грибочки.

*3.Гимнастика для глаз*

(для детей в стихах «Тренировка»)

Раз – налево, два – направо,

Три – наверх, четыре – вниз.

А теперь по кругу смотрим,

Чтобы лучше видеть мир.

Взгляд направим ближе, дальше,

Тренируя мышцу глаз.

Видеть скоро будем лучше,

Убедитесь вы сейчас!

А теперь нажмем немного

Точки возле своих глаз.

Сил дадим им много-много,

Чтоб усилить в тыщу раз!

*4.Гимнастика для всей семьи*

Ничто так не сплачивает семью, как совместное времяпрепровождение, а если это еще и спортивное состязание, ради которого никому из родителей не нужно отпрашиваться с работы, детям – прерывать занятия, всем – собирать сумки и рюкзаки, польза от этого – тройная.

Начинаем 15-минутные «Семейные старты». Задача каждого члена семьи – двигаться как можно быстрее в течение 1 минуты. После чего – 30 секунд перерыва и можно переходить к следующему упражнению.

**Разминка.** Маршируйте на месте в течение 30 секунд. Остановитесь. Поднимите руки вверх и тянитесь к потолку изо всех сил. Наклонитесь вперед и коснитесь пальцами коленей, голеней и пальцев на ногах. Повторите 5 раз.

Ползком на локтях. Лягте на живот: ноги прямые, носки натянуты, верхняя часть тела весом опирается на предплечья. Медленно двигайтесь вперед, опираясь, поочередно, на правый и левый локоть.

**Прыжки вприсядку.** Присядьте, ноги на ширине плеч, бедра параллельны полу. Выпрыгните вверх, одновременно вытянув вверх руки. Вернитесь в исходное положение. Повторите.

**"Гусеница"**. Ноги на ширине плеч, согните колени и наклонитесь вперед, ладонями упритесь в пол. Перемещайтесь, вперед переставляя руки, пока вы не окажетесь в упоре лежа, а затем «подтяните» ноги, шагая по направлению к рукам. Двигайтесь таким стилем по комнате, меняя поочередно руки и ноги.

**Бег с высоким подниманием бедра.** Бегите на месте, поднимая колени так высоко, как только можете.

**Махи вперед.** Станьте прямо, руки на бедрах, ноги на ширине плеч. Поднимите правое колено вверх, и сделайте мах ногой вперед. Повторите для левой ноги. Выполняйте упражнение не слишком быстро и не слишком высоко.

**Подъем корпуса.**Лягте на спину, колени согнуты, стопы прижаты к полу. Перенесите руки за голову и положите под шею. Поднимите корпус так высоко, как можете, но следует избегать напряжения. Новичкам, возможно, следует попросить кого-то придержать им ноги.

**Отжимания.** Отожмитесь от пола и быстро встаньте. Снова примите упор лежа и повторите упражнение.

**"Гусиный шаг"**. Присядьте на корточки. «Пройдитесь» в таком положении в один конец комнаты, потом – в другой. Повторите несколько раз.

**Восстановление сил.** Станьте прямо. Вытяните правую руку над головой и влево, чтобы растянуть боковые мышцы туловища. Задержитесь в таком положении на 10 секунд. Повторите для второй руки. Скрепите руки в замочек сзади и выпятите грудь вперед. Задержитесь в таком положении 10 секунд. Сделайте глубокий вдох и поднимите руки вверх, выдохните, слегка встряхните руки и ноги.

Переборите себя, ведь главное соревнование - это борьба с самим собой. И, помните, двигаясь больше — проживешь дольше.