

СЕМИНАР УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НОГИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА В МОУ СОШ № 26



«Технология направленного применения утренней гимнастики в начальной школе с использованием музыкального сопровождение для повышения двигательной активности и улучшения мозгового кровообращения школьников в течении учебного дня».

Учитель физической культуры МОУ СОШ №26 Коновалов В.В.



Значение утренней гимнастики



- **Утренняя гимнастика** осуществляемая после ночного сна, выводит организм ребенка из состояния заторможенности физиологических процессов, усиливая деятельность всех органов и систем.

Задачи утренней гимнастики

В процессе утренней гимнастики необходимо обеспечить правильную физическую, психическую и эмоциональную нагрузку.



Влияние утренней гимнастики на возбудимость коры головного мозга младших школьников

Выполнение физических упражнений утренней гимнастики 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.



Утренняя гимнастика – не только оздоровительное мероприятие но и воспитательный метод



- **Регулярное проведение утренней гимнастики**
в определенные утренние часы после ночного сна, воспитывает у детей внимание, целеустремленность, способствует повышению умственной деятельности, вызывает эмоции и радостные ощущения, организует и мобилизует организм человека, переключая его на деятельное, рабочее состояние, прививает гигиенические навыки, пропагандирует и повышает санитарную культуру занимающихся и способствует приобщению широких масс населения к физической культуре и спорту.

Использование музыкального сопровождения утренней гимнастики

Выполнение упражнений под музыку помогает создать правильные представления о характере движений, их темпе и ритме. Дети хорошо воспринимают оттенки музыкального произведения и в соответствии с музыкой меняют характер своих движений.



Направленное применение музыкального сопровождения при выполнении общеразвивающих упражнений

Чтобы правильно подобрать музыкальное сопровождение, нужно хорошо представлять себе каждое упражнение, понимать его смысл и назначение.

Музыкальное сопровождение общеразвивающих упражнений целесообразно в том случае, если они достаточно просты, хорошо освоены детьми и выполняются ими свободно и непринужденно.

Выполняйте утреннюю гимнастику!

