

Консультация для родителей! *Здоровье в порядке — спасибо зарядке!!!*

Для чего нужна зарядка? –
Это вовсе не загадка –
Чтобы силу развивать
И весь день не устать.

Пожалуй, нет такого человека, который бы не знал, что такое утренняя гимнастика, однако не все ее выполняют. А между тем проведение утренней гимнастики играет большую роль в формировании двигательных качеств личности, организованности, умении планировать свою деятельность и в психическом развитии в целом.

Что же такое утренняя гимнастика?

Утренняя гимнастика – это комплекс упражнений, который настраивает, заряжает весь организм человека положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день в целом.

Для того чтобы создать положительную эмоциональную атмосферу рекомендуется сопровождать все движения музыкой, веселыми песенками или стишками. На мой взгляд, ребенку приятно услышать песенку про зарядку из мультфильма «Зарядка для хвоста».

Утренняя гимнастика способствует:

- устранению некоторых последствий сна , вялость, сонливость
- увеличению тонуса нервной системы ребенка;
- усилению работы всех органов и систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, систем желез внутренней секреции и других);
- оздоровлению организма в целом;
- развитию физических качеств и способностей детей;
- закреплению двигательных навыков.

Благодаря утренней гимнастике вы плавно одновременно быстро повысите умственную и физическую работоспособность, улучшите настроение и подготовите организм к нагрузке предстоящего дня ребенка.

Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ.

Утренняя гимнастика, предупреждает нарушение осанки и деформации скелета, плоскостопие, хорошо укрепляет весь организм и повышает сопротивляемость его к различным заболеваниям. Следует помнить, что

разнообразные движения, выполняемые ребенком, воспитывают у него ряд жизненно необходимых навыков в ходьбе, беге, метании и т.д., потребность в занятии физическими упражнениями. Дети становятся более подвижными и ловкими, выполняют движения согласованнее и точнее.

к физической культуре, так и будет относиться к ней и ваш ребенок

К сожалению, многие родители, считают, что физическое развитие для детей не так уж и важно. Они пекутся только об образовании своих чад. Им кажется, что физические нагрузки сделают их ребенка тугодумом и невеждой. Это ошибочный подход к воспитанию. Утренняя зарядка для детей просто необходимы не только в оздоровительных целях, но и для разностороннего развития и становления характера подрастающего поколения.

Сделанные с утра гимнастические упражнения помогают организму проснуться и настроиться на активную работу. Утренняя зарядка в детском саду — отличный способ оздоровления детского организма и укрепления иммунитета малышей

Инвестиции в будущее

Детская утренняя зарядка приучает с раннего возраста заботиться о своем здоровье, вести активный образ жизни. Если ребенок привыкнет думать о состоянии своего организма, то намного меньше шансов, что в подростковом возрасте его заинтересует курение, употребление алкоголя. Кроме того, физически развитый ребенок будет демонстрировать хорошие результаты на школьных уроках физкультуры; его не будут беспокоить боли в спине от долгого сидения за партой, т.к. у него будет сформирована хорошая осанка.

Подумайте о здоровье своего малыша сегодня, и когда он вырастет, скажет вам только «спасибо».

Желаю вам подружиться с физкультурой.

Пусть дети станут здоровыми и крепкими, их папы и мамы красивыми и подтянутыми, а бабушки и дедушки останутся молодыми на долгие-долгие годы!»

Ст. воспитатель МАДОУ «Буратино» Бондаренко Т. Н.