



Консультация для родителей.

Здоровье в порядке - спасибо зарядке!

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, успешным, хорошо развитым. Для достижения данной цели необходимо развивать не только его умственные способности, необходимо еще и уделять внимание физическому воспитанию. С момента рождения нормально развивающийся ребенок стремится к движениям.

Вначале эти движения беспорядочны. Однако постепенно они начинают приобретать более координированный и целенаправленный характер.

Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма.

И напротив, недостаток движений (гиподинамия) вызывают изменения в центральной нервной и эндокринной системе, которые могут привести к эмоциональной напряженности и неустойчивости, к нарушению обмена веществ в организме, а также уменьшению функциональных возможностей сердечно – сосудистой, дыхательной систем и, следовательно. К снижению работоспособности организма.

С самого раннего детства необходимо формировать у ребят привычку ежедневно выполнять упражнения утренней гимнастики.

Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей.

Задачи и значение утренней гимнастики в детском саду:

Задачи утренней гимнастики в детском саду обусловлены общими задачами физического воспитания, к которым относятся:

- Укрепление здоровья, правильное физическое развитие и закаливание организма детей.
- Обучение определенным действиям и формирование навыков жизненно необходимых движений, развитие основных двигательных качеств.
- Воспитание навыков поведения в коллективе и формирование волевых черт характера ребенка.
- способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

Хочется отметить, что у детей, систематически занимающихся утренней гимнастикой, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность.

Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка и потребность, каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Эта полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь.

Значение утренней гимнастики, прежде всего, определяется повышением жизнедеятельности всего организма. Благодаря утренней гимнастике усиливаются все физиологические процессы – дыхание, кровообращение, обмен веществ, улучшается питание всех органов и систем,

что создает условия для увеличения работоспособности. Двигательная активность приводит в деятельное состояние различные анализаторы.

Спецификой гимнастики в детском саду является обучение детей правильным движениям, и в первую очередь общеразвивающим движениям и основным. В процессе обучения движениям у детей совершенствуются умения ориентировать в пространстве и выполнять четко и точно, в заданном воспитателем темпе, ритме и направлении, вырабатывается согласованность движений каждого ребенка с действиями всего коллектива.

С помощью гимнастики дети приучаются к определенному режиму, приобретают и закрепляют навыки перемещения в пространстве. У детей воспитывается выдержка, организованность, развивается внимание, память.

Утренняя гимнастика создает организованное начало, ровное, бодрое настроение у занимающихся: сильно возбужденных детей успокаивают действия в заданном темпе, а малокровные дети втягиваются в определенный ритм работы. Следовательно, после утренней гимнастики дошкольники более уравновешенны.

Поэтому, основная задача утренней гимнастики – перевести ребенка в бодрое состояние, активизировать и содействовать переходу к более интенсивной деятельности.

В детском саду утренняя гимнастика проводится ежедневно – утром, перед завтраком. В теплое время на улице, в холодное в спортивном зале.

Специалисты отмечают, что дети, которые ведут подвижный образ жизни, лучше других приспосабливаются к современному ритму жизни и более устойчивы к стрессовым ситуациям, заболеваниям.

Не лишайте себя возможности вырастить здорового и успешного ребенка – приводите его на зарядку.

«Каждый день зарядку делай!

Будешь сильный, будешь смелый!»

Будьте здоровы!