

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ.



Утренняя гимнастика в детском саду имеет большое оздоровительное значение и является обязательной частью распорядка дня.

Так и есть! Потребность в движении заложена в малыше с рождения. И воспитатели должны не только помочь ребенку гармонично развиваться, осваивать новые навыки и умения, но и не привить желание заниматься спортом в будущем.

Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и действовать в нем, получает огромный заряд бодрости, хорошее настроение на весь день.

Родители хотят видеть своего ребёнка здоровым, умным, сильным. Основа этих качеств закладывается в детстве. Поэтому большое внимание развитию силы, ловкости, выносливости, двигательной активности детей уделяется в детском саду. Не случайно в программе воспитания и обучения детей вопрос здоровья стоит на первом месте.

Утренняя гимнастика, с элементами игровых упражнений, выполняемых утром после сна, способствует ускоренному переходу организма к бодрому работоспособному состоянию.

Основная задача утренней гимнастики — перевести ребенка в бодрое состояние, активизировать и содействовать переходу к

более интенсивной деятельности. Благодаря утренней гимнастике усиливаются все физиологические процессы — дыхание, кровообращение, обмен веществ, улучшается питание всех органов и систем, что создает условия для увеличения работоспособности. Именно по этой причине ежедневное её проведение в детском дошкольном учреждении должно быть обязательным.

Утренняя гимнастика — это комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, «зарядить» ребенка на весь предстоящий день.

Утренняя гимнастика создает организованное начало, ровное, бодрое настроение у занимающихся. Поэтому после утренней гимнастики дошкольники более уравновешены, лица их довольны и радостны. Повышая жизненный тонус организма, утренняя гимнастика создает благоприятные условия для дальнейшей деятельности, благотворно влияет на развитие организованности, дисциплинированности, выдержки.

Утренняя гимнастика — одно из средств оздоровления и профилактики болезней. У детей, которые регулярно занимаются гимнастикой, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность...

Утренняя гимнастика пройдет гораздо эффективнее, если будет сопровождаться музыкой, которая воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение.

Вашему вниманию я предлагаю занимательное видео, которое поможет Вам и вашему ребёнку выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики с удовольствием.