

Консультация для родителей
«Утренняя гимнастика в жизни
ребёнка»

Подготовил: Карапузова А.А.

Зарядка вырабатывает у детей привычку каждый день по утрам выполнять физические упражнения. Со временем это полезная привычка переходит в потребность, тем самым прививается культура здорового образа жизни у дошкольников.

Утренняя гимнастика в детском саду имеет большое оздоровительное значение и является обязательной частью распорядка дня. Все мы знаем, что спеша на работу или по другим делам мы редко пытаемся провести утреннюю гимнастику со своими детьми перед детским садом. Именно по этой причине ежедневное её проведение в детском дошкольном учреждении должно быть обязательным.

Утренняя гимнастика проводится в определённые часы до завтрака, поэтому старайтесь привести ребёнка в детский сад без опозданий так, чтобы ребёнок успел её сделать.

Утренняя гимнастика!!!

Уважаемые родители, начните свой день с зарядки, особенно в выходной или если вы не успеваете привести ребёнка на гимнастику, проводимую в группе.

Детям очень полезны массаж и физкультурные упражнения, проводимые вместе с родителями. Утренняя гимнастика обязательно должна быть систематической, а не от случая к случаю.

Прежде всего, необходимо подготовить комнату- хорошо проветрив в помещении. Очень важно следить за правильностью выполнения упражнений и за осанкой ребёнка. Следите за его хорошим дыханием во время гимнастики, учить малыша не задерживать дыхание.

Старайтесь чтобы физические упражнения затрагивали все мышцы тела: упражнение для мышц шеи, рук и плечевого пояса, упражнение для мышц туловища и живота, упражнения для мышц ног. Утренняя гимнастика должна включать упражнение силового характера и упражнения на расслабление, а также очень желательно дыхательные упражнения.

Выполняйте упражнения вместе с ребенком в виде игры. Не забывайте придумывать весёлый и забавные названия выполняемым упражнениям: "прыгаем как зайчик", "был большой, а стал маленьким" и т.п. Такие занятия хорошо проводить под любую подходящую детскую музыку.

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способности детей, закрепления двигательных навыков.

Утренняя гимнастика ценна ещё и тем, что у детей вырабатывается привычка каждый день по утрам выполнять различные упражнения. Со временем это

полезная привычка переходит в потребность и сохраняется у человека на всю жизнь.

Конечно, пока ребёнок ещё мало, лучше, если он будет делать зарядку вместе со взрослым: мама, папа, бабушка, братом, воспитателем. Малышу надо на кого-то равняться, за кем-то повторять, с кого-то брать пример, кому-то подражать.

Утреннюю гимнастику игрового характера отличает интересное содержание, игры, музыкальное сопровождение, радостная атмосфера, положительные детские эмоции и красивая образная речь взрослого. Всё это способствует активизации двигательной деятельности детей.

Особенно игровые комплексы утренней гимнастики необходимы малышам. Ребёнок, с раннего возраста погруженный в атмосферу радости, комфорта, вырастает устойчивым к неожиданным ситуациям в жизни и будет менее подвержен стрессам.

Утренняя гимнастика пройдет интереснее, если будет сопровождаться музыкой. Музыка продолжительно воздействует на эмоции детей, создаёт у них хорошее настроение. В некоторые комплексы утренней гимнастики включают игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения или игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

Нередко в заключительную часть утренней гимнастики включаются скороговорки и чистоговорки для заучивания, формирующие четкое произношение, развивающие память детей, игры-массажи, упражнения для профилактики плоскостопия.

После интенсивных двигательных нагрузок необходимы дыхательные упражнения для восстановления дыхания. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы слабые, поэтому дыхательные упражнения очень полезны. Они способствуют полноценному физическому развитию, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы.

Итак, утренняя гимнастика играет важнейшую роль в укреплении здоровья ребёнка, в формировании систем организма, оказывается стабилизирующее воздействие на становление психических функций.