

Консультация для родителей

«Утренняя гимнастика - это важно!»

Утренняя гимнастика – это комплекс упражнений, который настраивает, заряжает весь организм человека положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день в целом. Проведение утренней гимнастики играет большую роль в формировании двигательных качеств личности, организованности.

Для того чтобы создать положительную эмоциональную атмосферу рекомендуется сопровождать все движения музыкой, веселыми песенками или стишками.

Утренняя гимнастика способствует:

- Увеличению тонуса нервной системы ребенка;
- Усилению работы всех органов;
- Оздоровлению организма в целом;
- Развитию физических качеств и способностей детей;
- Закреплению двигательных навыков.



Благодаря утренней гимнастики можно плавно одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность, улучшить настроение и подготовить организм к нагрузке предстоящего дня ребенка.

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима, ее организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определённых 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.

Утреннюю гимнастику необходимо проводить до завтрака, на воздухе или в помещении. Содержание утренней гимнастики составляют упражнения, рекомендованные программой для данной возрастной группы.

Детская гимнастика в домашних условиях тесно связана с трудовым воспитанием. Двигательные навыки, образуемые у ребенка в процессе выполнения упражнений, надо применять в простом, неустойчивом физическом труде. Следует приучать дошкольника к элементарному самообслуживанию и выполнению таких легких работ по дому, как поливание цветов, вытирание пыли и подметание пола.

Занимаясь физическими упражнениями с детьми, необходимо тщательно следить за их здоровьем, обращать внимание на внешний вид, настроение, самочувствие ребенка, утомляемость, аппетит, общее поведение и сон.

Утренняя гимнастика предупреждает нарушение осанки и деформации скелета, плоскостопие, хорошо укрепляет весь организм и повышает сопротивляемость его к различным заболеваниям. Следует помнить, что жизненно необходимых навыков в ходьбе, беге, метании и т.д., потребность в занятии физическими упражнениями. Дети становятся более подвижными и ловкими, выполняют движения точнее.



Воспитатели группы «Непоседы»
Сердюк Н.В., Шистерова А.А.