

На зарядку становись!

Волкова Е.Н.

Воспитатель группы «Радуга»

Физическое образование ребенка есть база для всего остального. Без правильного применения гигиены в развитии ребенка, без правильно поставленной физкультуры и спорта мы никогда не получим здорового поколения.

Луначарский А. В.

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков. Вспомните, как неохотно вы встаете по утрам, особенно в зимний период времени, когда прохладно и хочется понежиться в постели. Точно так же не хочется вставать и вашему ребенку. Необходимость приступить после пробуждения к выполнению упражнений утренней гимнастики требует, а значит, и воспитывает волевые качества ребенка: волю, настойчивость, дисциплинированность, упорство, самостоятельность. Утренняя гимнастика ценна еще и тем, что у детей вырабатывается привычка каждый день по утрам выполнять различные упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность и сохраняется у человека на всю жизнь. Конечно, пока ребенок еще мал, лучше, если он будет делать зарядку вместе со взрослым: мамой, папой, бабушкой, братом. Малышу надо на кого-то равняться, за кем-то повторять, с кого-то брать пример, кому-то подражать.

Ведь не секрет, что малыши запоминают слова и поступки взрослых, даже копируют выражение лица. Это как раз и необходимо использовать для развития у детей интереса к физическим упражнениям в целом и к утренней гимнастике в том числе. Музыкальное сопровождение, радостная атмосфера, положительные детские эмоции. Все это способствует активизации двигательной деятельности детей. Это мероприятие можно провести в виде игры. Ребенок, с раннего возраста погруженный в атмосферу радости, тепла, комфорта, вырастет устойчивым к неожиданным ситуациям в жизни и будет менее подвержен стрессам.

Если поставить цель вырастить здорового, активного ребенка, начать следует с себя. Польза утренней зарядки:

1. Просыпается аппетит.
2. Нормализуется дневной и ночной сон.
3. Улучшается настроение и самочувствие, приходит в порядок и укрепляется нервная система. Ворчун и плакса становится веселым, дружелюбным, ласковым живчиком.
4. Отмечается ускорение роста, укрепление мышц и связок, выправляется осанка — сыновья и дочери выглядят и действительно становятся более здоровыми.
5. Повышается выносливость, прибывает внутренняя энергия, движения становятся более уверенными и пластичными.
6. Улучшается кровообращение,

