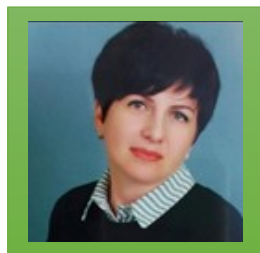


Консультация для родителей «Здоровье в порядке — спасибо зарядке»



Инструктор по физическому воспитанию
Мокляк Ольга Дмитриевна

Дошкольное детство – период интенсивного роста и развития организма, повышенной его чувствительности к влияниям природной и социальной среды, в том числе к профилактическим и оздоровительным мероприятиям, проводимым в детском саду. Но в домашних условиях, такие мероприятия тоже очень важны. Для растущего организма ребенка особенно важную роль играет двигательная активность. Общеразвивающие упражнения необходимы для нормального его развития. Они прекрасно влияют на формирование и коррекцию эмоциональной сферы ребенка: доставляют детям большое удовольствие и радость, снимают напряжение, воспитывают в характере оптимистический и жизнерадостный склад, открытость миру.

Чтобы быть здоровым нужно не только хорошо и правильно питаться, но и заниматься физическими упражнениями, вести подвижный образ жизни. Эта тема особенно актуальна в наше время, когда мало детей рождается здоровыми. Дети — наше будущее, и от состояния их здоровья зависит, будет ли страна процветать или погрязнет в демографических проблемах. Утренняя гимнастика и гимнастика пробуждения — это важные кирпичики в становлении фундамента здоровья детей.



Пожалуй, не существует таких людей, которые не осознавали бы всю пользу утренней зарядки для детей. Однако далеко не все семьи воспитывают в малышах с детства желание заниматься спортом, а если такое желание у детей уже есть – то абсолютно его не поощряют. Лишь только в детских учреждениях детская гимнастика считается важнейшим компонентом двигательного режима и, соответственно, ценится особенно высоко.

Зарядка вырабатывает у детей привычку каждый день по утрам выполнять физические упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность, тем самым прививается культура здорового образа жизни у дошкольников. Гимнастика проводится с детьми ежедневно в утренний отрезок времени, в течение 10 – 12 минут. Посредством утренней гимнастики решаются совершенно особенные задачи, а именно: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад,

стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

С нее начинается день у ребенка в детском саду и от того, каким будет это начало, зависит его настроение на целый день, его настрой на дальнейшую деятельность, на взаимодействие с детьми и взрослыми. 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. Повышая жизненный тонус организма, утренняя гимнастика создает благоприятные условия для дальнейшей деятельности, благотворно влияет на развитие организованности, дисциплинированности, выдержки.

Выполнение физических упражнений усиливает возбудимость коры головного мозга, реактивность всей центральной нервной системы, т. к. целый поток импульсов, идущих в головной мозг от всех рецепторов – зрительного, слухового, опорно-двигательного – повышает жизнедеятельность организма в целом.

Водные процедуры в сочетании с утренней гимнастикой улучшают общее состояние и функциональные возможности организма, вырабатывают иммунитет к простуде и инфекционным заболеваниям. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение и содействует обмену веществ.

Таким образом, утренняя гимнастика является важным многосторонним физкультурно-оздоровительным процессом, повышающим и сохраняющим в течение дня бодрое состояние ребенка.



Предлагаю вам комплекс упражнений утренней зарядки для дошкольников в домашних условиях. Пусть ваш ребенок начнет свой день с улыбки;

1. Ходьба на месте, поднимая высоко колени (1 минута).
2. Движения головой по часовой стрелке и против нее (по 5 вращений в каждую сторону).
3. Повороты туловища сначала вправо, потом влево (по 5 поворотов в каждую сторону).

4. Наклоны в сторону. Потянуться туловищем влево и затем вправо (по 5 наклонов вправо и влево).
5. Наклоны вперёд и потянуться руками к полу (выполнить 10 наклонов).
6. Приседания (10 раз).
7. Сидя на коврике, ноги вместе и прямо: наклоны вперёд, стараясь достать пальцы ног пальцами рук (10 раз).
8. Стоя на четвереньках на мате: изогнуть спину сначала вверх, затем вниз (по 10 прогибов в каждую сторону).
9. Прыгать сначала на левой ноге, потом на правой, потом на обеих ногах (делать 1 минуту).
10. Бег на месте, плавно переходящий в ходьбу (делать 1 минуту).

И все это конечно под веселую музыку!

