

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 298»

Консультация для родителей

«Значение утренней гимнастики
для детей дошкольного возраста»

Подготовил:

инструктор по физической культуре
Чипырина Татьяна Евгеньевна

Нижний Новгород
2024г

Здоровье в порядке — спасибо зарядке!

Для чего нужна зарядка?

– Это вовсе не загадка

– Чтобы силу развивать

И весь день не уставать.

Пожалуй, нет такого человека, который бы не знал, что такое утренняя гимнастика, однако не все ее выполняют. А между тем проведение утренней гимнастики играет большую роль в формировании двигательных качеств личности, организованности, умении планировать свою деятельность и в психическом развитии в целом. Что же такое утренняя гимнастика?

Утренняя гимнастика – это комплекс упражнений, который настраивает, заряжает весь организм человека положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день в целом.

Для родителей нет ничего важнее, чем здоровье их ребёнка. Однако многие ошибочно вкладывают в это понятие лишь болезни, которые нужно своевременно лечить, тогда как на самом деле оно очень многогранное и включает в себя разные аспекты жизни малыша.

Как известно, здоровье – это большой дар, без которого трудно сделать жизнь интересной, долгой и счастливой. Дети должны расти здоровыми. Здорового ребёнка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые навыки и умения. Здоровье – важнейшая предпосылка развития воли и природных способностей.

После пробуждения утренняя гимнастика, заключающаяся в выполнении специально подобранных физических упражнений, постепенно вовлекает весь организм ребенка в «рабочее» состояние.

Следует помнить, что каждый ребенок по-своему справляется с нагрузками, поэтому план утренних упражнений должен быть индивидуален. По общим требованиям зарядка не должна продолжаться более 15 минут. Это оптимальное время, чтобы проснуться, но не переусердствовать. Подберите энергичную музыку, с ней делать зарядку намного интереснее.

Утренняя зарядка для детей очень полезна по ряду обоснованных причин.

Во-первых, у детей регулярно занимающихся **утренней зарядкой** значительно лучше сопротивляемость к болезням, то есть крепче иммунитет.

Во-вторых, **зарядка** – это отличный способ быстро избавиться от **утренней сонливости**, она обеспечивает прилив энергии и бодрости.

В-третьих, ребенок, который привык начинать день с **утренней зарядки**, отличается дисциплинированностью и организованностью. Также **утренние** упражнения способствуют физическому развитию, укреплению опорно-двигательного аппарата.

Но часто бывает так, что ребенок не проявляет особого желания и энтузиазма когда, мы — взрослые, предлагаем ему заняться этим полезным делом — **зарядкой**.

Как же приучить детвору к **утренним упражнениям**? Что нужно сделать, чтобы дети сами хотели и систематически, каждое утро делали **утреннюю зарядку**?

Главное — желание!

Заставлять ребенка нельзя. Угрозы, физическое и моральное наказание не принесут успеха. Ребенок станет делать **утреннюю зарядку против своей воли**, что приведет к ненависти к спорту. Помимо этого, выполняя упражнения, малыш будет получать психологическую травму, что никак не способствует здоровью. Итак, правило номер один — это **утренняя зарядка для детей** должна выполняться с желанием.

Делать зарядку всей семьей

Прежде чем думать, как заставить ребенка делать **зарядку**, **родителям** нужно убедить самих себя. Ведь выполнять упражнения нужно всем вместе, подавая ребенку прекрасный пример. Вместе с мамой и папой малыш с удовольствием будет делать **зарядку**, и повторять за ними даже сложные упражнения.

Подбирать упражнения нужно с учетом возраста ребенка. Сложные приседания и отжимания, которые малыш не сможет выполнить, делать не рекомендуется.

А теперь о том, как правильно делать утром зарядку, чтобы это понравилось малышу, и он захотел снова ее выполнять. Для этого существует несколько правил:

- выполнять упражнения сразу после сна;
- нельзя есть перед зарядкой и пить;
- превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа;
- включить веселую музыку;
- родители должны быть в хорошем настроении.

Интереснее ребенку будет, если зарядку делать в форме игры, а не заставлять малыша.

Соблюдая ряд нехитрых правил, можно привить у ребенка любовь к утренней зарядке. Главное, чтобы ему было интересно и весело. Так он захочет делать упражнения каждое утро, что постепенно перерастет в привычку.

Структура и содержание утренней гимнастики

Любое физкультурное мероприятие, в том числе и утренняя гимнастика, начинается с разминки и заканчивается восстановительными упражнениями.

В дневных группах детского сада утренняя гимнастика как обязательная часть режима дня проводится ежедневно перед завтраком.

С летом утреннюю гимнастику проводят на открытом воздухе на площадке. В зимнее время для проведения утренней гимнастики используют физкультурный зал или групповую комнату, температура воздуха которой не должна превышать 16 градусов С.

Утреннюю гимнастику условно подразделяют на три части: вводную, основную и заключительную.

Каждая часть имеет свои задачи и содержание. В первой, вводной части организуют внимание детей, обучают их согласованным действиям, выработке правильной осанки и подготавливают организм к выполнению более сложных упражнений.

Во второй, основной части ставят задачи укрепления основных мышечных групп, формирования правильной осанки.

После выполнения всех обще развивающих упражнений дети младшего возраста выполняют прыжки или бег, переходящие в заключительную ходьбу.

В заключительной части гимнастики проводится ходьба или малоподвижная игра, чтобы восстановить пульс и дыхание.

Инвестиции в будущее

Детская утренняя зарядка приучает с раннего возраста заботиться о своем здоровье, вести активный образ жизни.

Кроме того, физически развитый ребенок будет демонстрировать хорошие результаты на школьных уроках физкультуры; его не будут беспокоить боли в спине от долгого сидения за партой, т. к. у него будет сформирована хорошая осанка.

Подумайте о здоровье своего малыша сегодня, и когда он вырастет, скажет вам только «спасибо».

Желаю вам подружиться с физкультурой. Пусть дети станут здоровыми и крепкими, их папы и мамы красивыми и подтянутыми, а бабушки и дедушки останутся молодыми на долгие-долгие годы!»