

Консультация для родителей

«Здоровье в порядке – спасибо зарядке»



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 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.

К сожалению, образ жизни и здоровье современных дошкольников отражают негативное влияние окружающего мира. В наше время дети в детские сады поступают не только физически ослабленные, но много приходят детей, у которых имеются речевые нарушения.

Дети с расстройствами речи отличаются от «здоровых» низким уровнем ловкости, быстроты, низкой обучаемостью. Эти особенности связаны у них с низким уровнем когнитивных процессов, таких как: восприятие, внимание, память.

После утренней гимнастики дошкольники более уравновешены, лица их довольны и радостны. Именно поэтому детская гимнастика является обязательной частью ежедневного режима малышей в детских дошкольных учреждениях.

Подготовила инструктор по ФК
Терентьева О.Б.