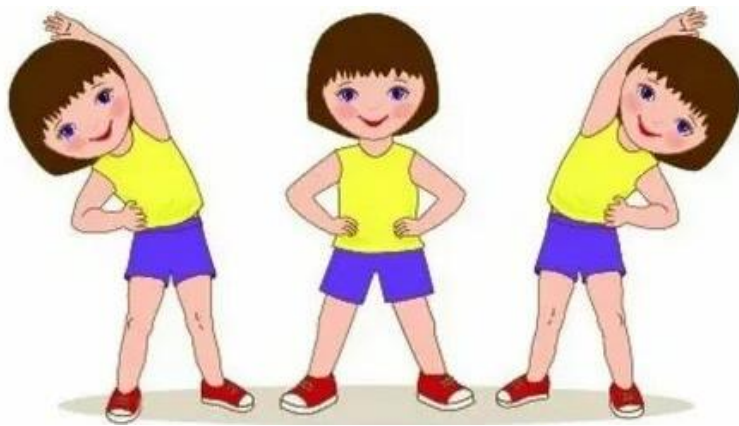


Консультация для родителей.

«Полезьа утренней гимнастики»

Инструктор по ФК: Егозарьянц В.М.



Для родителей нет ничего важнее, чем здоровье их ребенка. Здоровье — это большой дар, без которого трудно сделать жизнь интересной, долгой и счастливой. Дети

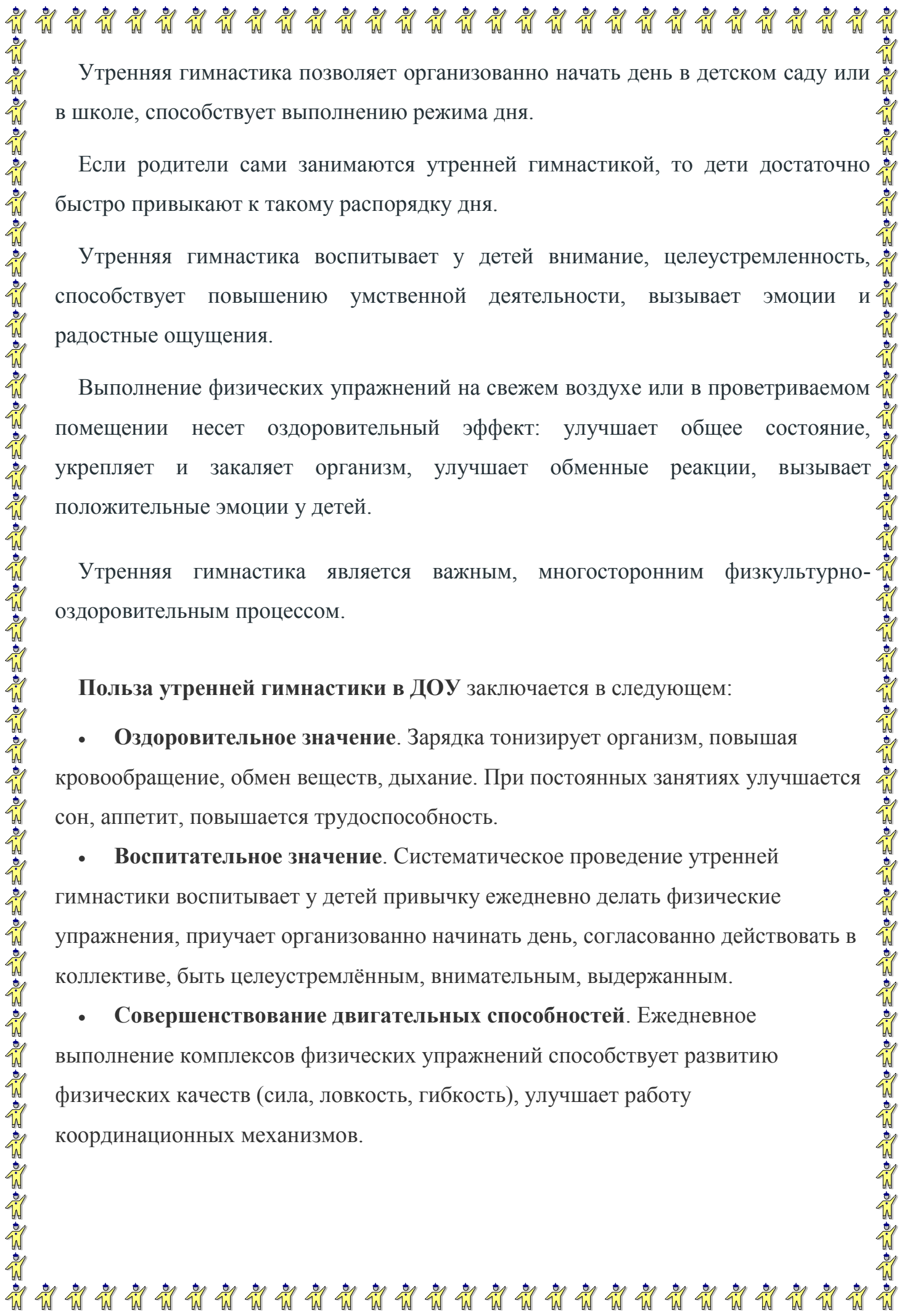
должны расти здоровыми.

Проблема сохранения, укрепления здоровья детей, в современном обществе является актуальной. Одним из важнейших компонентов двигательного режима детей является утренняя гимнастика. Она направлена на оздоровление, укрепление организма, развитие физических качеств и способностей детей.

Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей. У малышей систематически делающих утреннюю гимнастику, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, повышается работоспособность.

Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые навыки и умения. Здоровье - важная предпосылка развития воли и природных способностей.

С самого раннего возраста необходимо формировать у детей ежедневную привычку к выполнению упражнений утренней гимнастики. Эта полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь и содействует сохранению здоровья в течение многих лет.



Утренняя гимнастика позволяет организованно начать день в детском саду или в школе, способствует выполнению режима дня.

Если родители сами занимаются утренней гимнастикой, то дети достаточно быстро привыкают к такому распорядку дня.

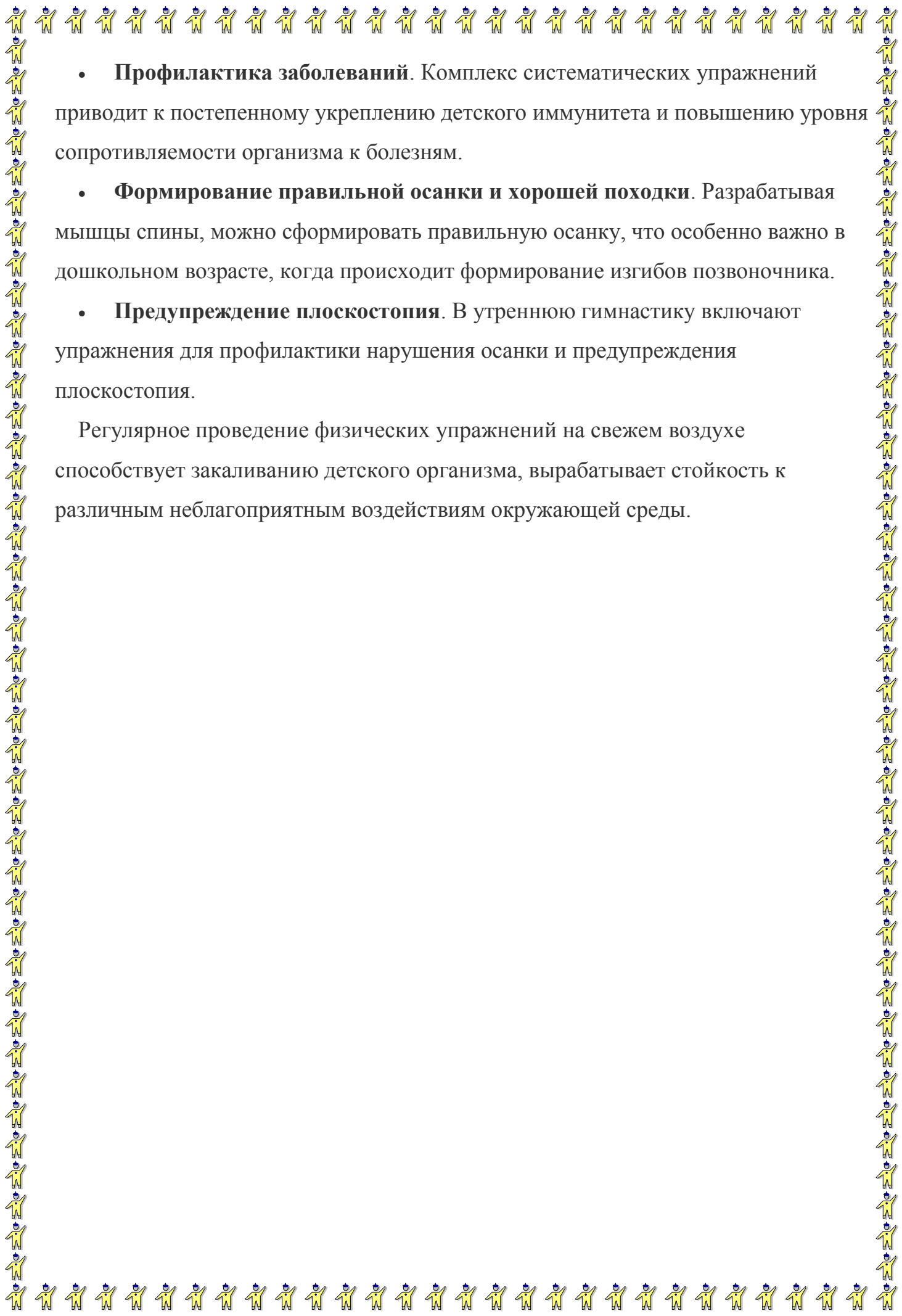
Утренняя гимнастика воспитывает у детей внимание, целеустремленность, способствует повышению умственной деятельности, вызывает эмоции и радостные ощущения.

Выполнение физических упражнений на свежем воздухе или в проветриваемом помещении несет оздоровительный эффект: улучшает общее состояние, укрепляет и закаляет организм, улучшает обменные реакции, вызывает положительные эмоции у детей.

Утренняя гимнастика является важным, многосторонним физкультурно-оздоровительным процессом.

Польза утренней гимнастики в ДОУ заключается в следующем:

- **Оздоровительное значение.** Зарядка тонизирует организм, повышая кровообращение, обмен веществ, дыхание. При постоянных занятиях улучшается сон, аппетит, повышается трудоспособность.
- **Воспитательное значение.** Систематическое проведение утренней гимнастики воспитывает у детей привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организованно начинать день, согласованно действовать в коллективе, быть целеустремлённым, внимательным, выдержанным.
- **Совершенствование двигательных способностей.** Ежедневное выполнение комплексов физических упражнений способствует развитию физических качеств (сила, ловкость, гибкость), улучшает работу координационных механизмов.



- **Профилактика заболеваний.** Комплекс систематических упражнений приводит к постепенному укреплению детского иммунитета и повышению уровня сопротивляемости организма к болезням.

- **Формирование правильной осанки и хорошей походки.** Разрабатывая мышцы спины, можно сформировать правильную осанку, что особенно важно в дошкольном возрасте, когда происходит формирование изгибов позвоночника.

- **Предупреждение плоскостопия.** В утреннюю гимнастику включают упражнения для профилактики нарушения осанки и предупреждения плоскостопия.

Регулярное проведение физических упражнений на свежем воздухе способствует закаливанию детского организма, вырабатывает стойкость к различным неблагоприятным воздействиям окружающей среды.