



## Консультация для родителей

### **«Утренняя зарядка – это путь к бодрости и здоровью!»**

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. 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.

Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо высоко для растущего и развивающегося детского организма, под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов, при активных движениях активизируется дыхание, улучшается легочная вентиляция. Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям. Утренняя гимнастика – это ежедневная процедура, которая обязательно должна проводиться в выходные дни и в дни праздников, продолжительностью 5-10 минут. Примером для детей должны быть их родители. Их участие в гимнастике необходимо для малышей, так как самостоятельно дошкольники не могут правильно дозировать гимнастические упражнения. Для детей необходимо подбирать такие упражнения, которые оказывают всестороннее воздействие на организм. При этом следует учитывать, что упражнения должны быть простыми и доступными, соответствовать возрасту, не вызывать большой затраты нервной и мышечной энергии. Важно, чтобы упражнения были разнообразными по видам движений и воздействовали на разные группы крупных мышц (плечевого пояса; спины, живота, ног).





После пробуждения утренняя гимнастика, заключающаяся в выполнении специально подобранных физических упражнений, постепенно вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние. Выполнение физических упражнений усиливает возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы. Целый поток импульсов, идущих в головной мозг от всех рецепторов: зрительного, слухового, опорно-двигательного, кожного, — вызывает и восстанавливает работоспособность нервной системы и жизнедеятельность организма в целом.

Утренняя гимнастика воспитывает у детей внимание, целеустремленность, способствует повышению умственной деятельности, вызывает эмоции и радостные ощущения. Выполнение детьми физических упражнений на свежем воздухе или в чистом помещении с открытыми фрамугами дает наибольший оздоровительный эффект: улучшает общее состояние и функциональные возможности нервной системы, укрепляет и закаляет ее, способствует уравниванию возбуждательных и тормозных процессов, улучшает обменные реакции, вырабатывает иммунитет к простуде и инфекционным заболеваниям, вызывает у детей ощущение свежести, легкости, радости.

### **Зарядка всей семьей**

Общее состояние каждого человека складывается из множества факторов, среди которых главнейшее место занимает здоровье.

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.

На сегодняшний день гигиеническое значение физических упражнений очень велико. Научные исследования и практика доказывают, насколько эффективны физические упражнения и как благотворно они влияют на организм человека.

Важнейший вид самостоятельных занятий – утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка).





Люди, начинающие утро с зарядки, отмечают улучшенное самочувствие и бодрости в течение дня. А семьи, занимающиеся зарядкой вместе - намного крепче.

Каждое упражнение необходимо объяснять четко и выразительно. Показывать его свободно, без напряжения, правильно и красиво, так как дети очень точно копируют взрослых. Во время показа использовать «зеркальный» способ.

Утренняя зарядка рекомендована для людей всех возрастов, а для детей она особенно полезна, в связи с чем очень важно ребенку еще с дошкольного возраста привить потребность в регулярных занятиях физкультурой. В результате отсутствия минимальной физической активности дети часто болеют, растут слабыми, физически плохо развитыми.

Совместные занятия с ребенком всей семьей наиболее плодотворны. В процессе занятий ребенок смотрит на родителей, стремится сделать «как папа». Совместные занятия должны приносить ребенку радость и прививать интерес к физической активности.

Стремитесь к тому, чтобы занятия проходили живо и интересно, не забывайте хвалить ребенка.

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

