

Консультация для родителей

«Значение утренней гимнастики для гармоничного развития детей дошкольного возраста».

Утренняя гимнастика, в детском саду, прежде всего, имеет оздоровительное значение, так как комплексы утренней гимнастики состоят из упражнений направленных на укрепление отдельных мышц туловища, а также мышц стопы. Ежедневное выполнение таких упражнений способствует формированию правильной осанки, предупреждает плоскостопие. Ходьба, бег, различные виды подскоков, включенные в утреннюю гимнастику, усиливают деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем, обмен веществ.

Воспитательное значение утренней гимнастики сводится главным образом к воспитанию организованности, дисциплинированности, собранности, формированию у детей привычки ежедневно начинать свой день с зарядки. Утренняя гимнастика воспитывает у детей внимание, целеустремленность, способствует повышению умственной деятельности, вызывает эмоции и радостные ощущения. Первое необходимое условие для проведения утренней гимнастики чистый, свежий воздух. Для этого в помещении, где проводится гимнастика, следует соблюдать режим проветривания и график влажной уборки. 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, вырабатывает иммунитет к простуде и инфекционным заболеваниям, вызывает у детей ощущение свежести, легкости, радости.

Одежда детей должна соответствовать требованиям гигиены: она должна быть чистой, легкой и не стеснять движения ребенка. Наиболее принятая форма одежды это белая футболка, черные шорты, белые носочки.

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

Будьте здоровы!