

Утренняя гимнастика детям



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 зарядка «будит» организм ребенка, настраивает его на позитивный лад, влияет на мышечную систему, активизирует сердечную, дыхательную деятельность и другие системы организма, стимулирует работу внутренних органов, способствует формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждает возникновение плоскостопия. Упражнения развивают гибкость, силу мышц, подвижность суставов, улучшают координацию, усиливают кровообращение, содействуют обмену веществ.

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.

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.

Дети быстро устают от монотонности, меняйте набор упражнений каждые две недели, чтобы ребенку было интересно заниматься зарядкой.

Делайте упражнения не спеша. Начинайте гимнастику по утрам с обычной ходьбы. В продолжении шаговой разминки, делайте вращения головой по пять кругов в каждую сторону, потом разминайте плечи посредством круговых движений руками. Держа руки на поясе, наклоняйтесь вперед, влево - вправо и прогибаемся назад. Можете сделать на выбор - приседания, отжимания, «ласточку», махи ногами. Завершайте утреннюю зарядку прыжками или бегом на месте. Зарядка по утрам лучше любого будильника раскрывает глаза на удивительный окружающий мир.

Ставим будильник на 15 минут пораньше и начинаем вводить в режим дня утреннюю зарядку!

