

Консультация для родителей

«Почему надо заниматься утренней гимнастикой»



Все родители хотят, чтобы их дети были здоровыми, вовремя ложились спать и легко просыпались. Этого можно достигнуть лишь в том случае, если ребёнок ежедневно и систематически упражняется в выполнении определённых требований и таким образом приобретает ряд привычек, полезных для его здоровья, физического и умственного развития.

Привычки, приобретённые в раннем детстве, особенно ценны: большинство остаются на всю жизнь, становясь потребностью.

Наряду с наиболее известными гигиеническими привычками у детей с раннего возраста надо воспитывать привычку к физическим упражнениям. Воспитание такой привычки должно проводиться семьёй с помощью детского сада.

Ежедневная гимнастика должна стать у ребёнка такой же потребностью, как умывание, уборка постели, приём пищи в одни и те же часы.

Ценность утренней гимнастики заключается не только в том, что благодаря энергичным движениям создаётся бодрое настроение, и организм включается в работу после сна. Утренняя гимнастика является также важным средством оздоровления организма. Ежедневным выполнением упражнений укрепляется мускулатура, увеличивается подвижность суставов, развивается гибкость и сила. Гимнастические упражнения способствуют более глубокому вдоху и полному выдоху, приучают детей правильно дышать, развивают дыхательную систему. Упражнения в прыжках и беге укрепляют сердце и лёгкие, воспитывают выносливость и силу воли.

В дошкольном возрасте, когда окостенение ещё далеко не закончено, утренняя гимнастика является ценным средством, способствующим формированию осанки, предупреждает возможные у детей искривления позвоночника.

И, наконец, утренняя гимнастика способствует воспитанию у детей силы воли, упорства, настойчивости и дисциплинированности, приучает к аккуратности, сознательному выполнению долга. Катание на лыжах и купание в бассейне – всё это не требует от детей большого волевого усилия; подобные занятия доставляют им только удовольствие. Но другое дело, когда для занятия гимнастикой надо встать пораньше, побороть сон, стараться правильно выполнить упражнения и делать всё это ежедневно, без пропуска. Здесь уже нужна настойчивость, воля, дисциплинированность, а главное, ребёнку надо осознать, что выполнение гимнастики является его долгом.

Наши советы

1. Старайтесь будить детей утром в одно и то же время, даже если это выходные. У ребёнка должен быть режим.

2. Проводите утреннюю гимнастику и в выходные дни, чтобы ребёнок знал, что гимнастика нужна в первую очередь ему, а не воспитателям.

3. Используйте художественное слово к зарядке:

4. А также художественное слово после зарядки, чтобы ребёнок понимал необходимость утренней гимнастики:

После зарядки мы бодро и смело

Все приступаем за доброе дело.

Чтобы здоровье было в порядке.

Скажем все вместе:

Спасибо зарядке!

5. Приобретите для занятий спортивный инвентарь: мячи разных размеров, скакалку, гимнастическую палку, обруч. Одежда ребенка для зарядки не должна затруднять движений. Летом это могут быть только трусики, а зимой легкий спортивный костюм.

Что надо знать

1. Ребенка надо учить правильно дышать. Следите за дыханием малыша во время гимнастики.

На 5-ом году жизни многие дети стремятся придумывать собственные упражнения и устраивать спортивные состязания.

Обязательно контролируйте безопасность ребенка, но старайтесь не подавлять его активность.

2. Сравнивайте достижения ребенка только с его собственными прошлыми результатами.

3. Вселяйте в ребенка уверенность похвалой.

Чего делать не следует

4. Раздражаться, если ребенок неправильно выполняет упражнения.

5. Заниматься не систематически.

6. Подсмеиваться над неумелостью ребенка.

7. Надевать на ребенка теплую одежду.

8. Проводить зарядку в плохом настроении.

9. Надевать на ребенка гольфы, трусики или штанишки с тугими резинками.

*Консультацию подготовила: Воспитатель
Казакова Екатерина Алексеевна*