

Консультация для родителей

«Здоровье в порядке – спасибо зарядке»

Дошкольное детство – период интенсивного роста и развития организма, повышенной его чувствительности к влияниям природной и социальной среды, в том числе к профилактическим и оздоровительным мероприятиям, проводимым в детском саду. Одним из самых важных и мощных естественных стимуляторов роста и развития ребенка в детском саду является двигательная активность, которая оказывает влияние на формирование физиологических систем организма

Чтобы быть здоровым нужно не только хорошо и правильно питаться, но и заниматься физическими упражнениями, вести подвижный образ жизни. Эта тема особенно актуальна в наше время, когда мало детей рождается здоровыми. Дети — наше будущее, и от состояния их здоровья зависит, будет ли страна процветать или погрязнет в демографических проблемах. Утренняя гимнастика и гимнастика пробуждения — это важные кирпичики в становлении фундамента здоровья детей.

Пожалуй, не существует таких людей, которые не осознавали бы всю пользу утренней зарядки для детей. Однако далеко не все семьи воспитывают в малышах с детства желание заниматься спортом, а если такое желание у детей уже есть – то абсолютно его не поощряют. Лишь только в детских учреждениях детская гимнастика считается важнейшим компонентом двигательного режима и, соответственно, ценится особенно высоко.

Зарядка вырабатывает у детей привычку каждый день по утрам выполнять физические упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность, тем самым прививается культура здорового образа жизни у дошкольников. Посредством утренней зарядки решаются совершенно особенные задачи, а именно: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

С нее начинается день у ребенка в детском саду и от того, каким будет это начало, зависит его настроение на целый день, его настрой на дальнейшую деятельность, на взаимодействие с детьми и взрослыми. Утренняя гимнастика – одно из средств оздоровления и профилактики болезней. У детей, которые регулярно занимаются гимнастикой, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность. Повышая жизненный тонус организма, утренняя гимнастика создает благоприятные условия для дальнейшей деятельности, благотворно влияет на развитие организованности, дисциплинированности, выдержки.

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

К сожалению, образ жизни и здоровье современных дошкольников отражают негативное влияние окружающего мира. В наше время дети в детские сады поступают не только физически ослабленные, но много приходят детей, у которых имеются речевые нарушения.

Дети с расстройствами речи отличаются от здоровых детей низким уровнем ловкости, быстроты, низкой обучаемостью. Эти особенности связаны у них с низким уровнем когнитивных процессов, таких как: восприятие, внимание, память.

После утренней гимнастики дошкольники более уравновешены, лица их довольны и радостны. Именно поэтому детская гимнастика является обязательной частью ежедневного режима малышей в детских дошкольных учреждениях.

Физ.инструктор – Скорых Е.М.

Октябрь 2020г