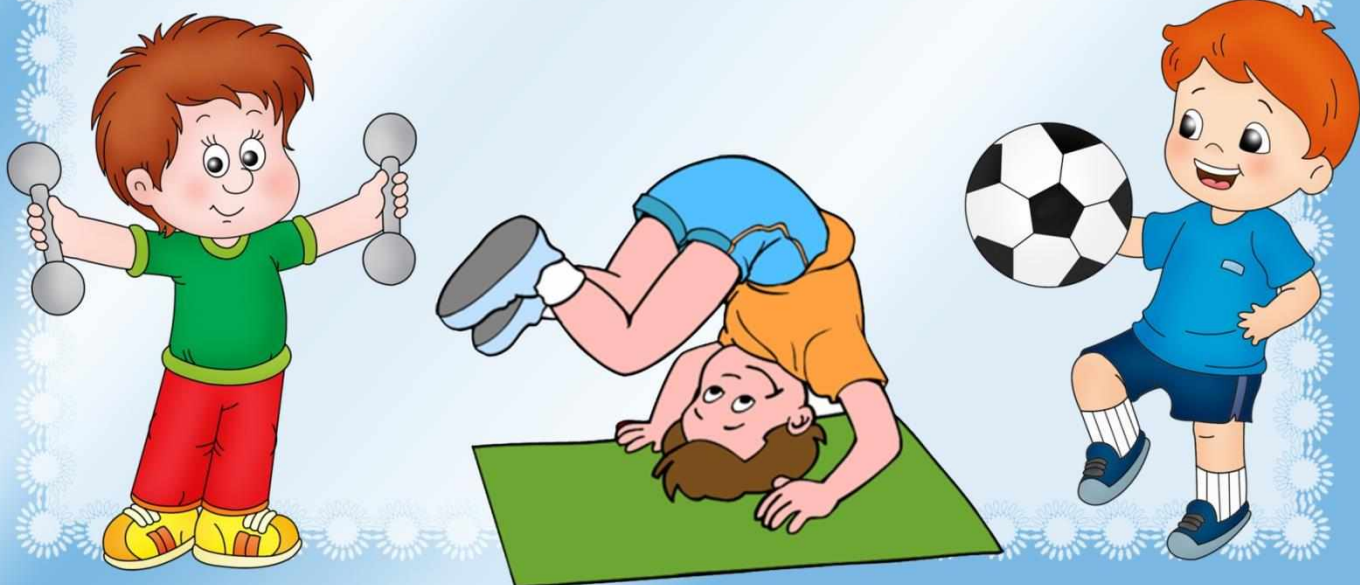


**Консультация для родителей  
"Значение и организация  
утренней гимнастики".**



Очень часто дети опаздывают на утреннюю гимнастику, так как многие родители считают, что в ней нет большой необходимости! Попробуем доказать, что они не правы.

Утренняя гимнастика должна стать гигиенической потребностью каждого. Решить эту проблему можно только общими усилиями детского сада и семьи.

Утренняя гимнастика в коллективе имеет много положительных сторон, и нередко ребёнок в детском саду охотно выполняет упражнения потому, что занимаются все дети.

Приобщение ребенка к зарядке важно не только с точки зрения укрепления их здоровья, но и для выработки привычки к занятиям спортом. Многим детям тяжело подниматься с теплой постели для того, чтобы успеть на зарядку. Но проходит время, неделя-другая, и вырабатывается условный динамический стереотип поведения, который вносит определенный ритм в утренний режим и не требует дополнительных волевых усилий. Утренняя гимнастика не только "пробуждает" организм, но и даёт определенный тренирующий эффект.



Помимо оздоровительного значения, утренняя гимнастика имеет и большое воспитательное значение. Систематическое ее проведение воспитывает у детей привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организованно начинать свой трудовой день, согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное ощущение. Утренняя гимнастика должна проводиться регулярно! Тогда ребёнок, приходя в детский сад после выходных или отпуска, не будет испытывать боль в мышцах (плечевого пояса и рук, брюшного пресса, спины и ног). Систематически тренируя крупные группы мышц, мы активизируем обменные процессы, создаём благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма. Укрепляя мышцы брюшного пресса, мы улучшаем процессы пищеварения. Разрабатывая мышцы спины, мы формируем правильную осанку.



Во время выполнения утренней гимнастики у ребёнка учащается дыхание, розовеет лицо, он может немного вспотеть. Всё это совершенно естественные признаки легкого возбуждения и утомления при активной мышечной деятельности. Наблюдая за ребёнком, родители могут отметить, что при небольшом утомлении во время физических упражнений настроение ребёнка останется спокойным, ровным, он бодр, жизнерадостен, у него хороший аппетит, сон. Самая главная задача - добиться того, чтобы физические упражнения не превращались для ребёнка в рутинную работу, а проходили в виде интересной, увлекательной игры.

Все родители хотят видеть своих детей счастливыми. Основа счастья - это здоровье.

Надо укреплять его ежедневно, начиная с раннего детского возраста. Только правильное физическое воспитание будет залогом того, что ваш ребенок вырастет здоровым и крепким человеком.

А первое звено в укреплении здоровья - это как раз утренняя гимнастика!

