Консультация для родителей: «Чем полезна утренняя гимнастика»

Общее состояние каждого человека складывается из множества факторов, среди которых главнейшее место занимает здоровье. Виды здоровья представлены сложной системой, от которой зависит не только общее настроение, но и работоспособность организма.

Но в определенный момент жизни человека начинает интересовать не только свое здоровье, а здоровье своего ребенка.

Для родителей нет ничего важнее, чем здоровье их ребёнка. Однако многие ошибочно вкладывают в это понятие лишь болезни, которые нужно своевременно лечить, тогда как на самом деле оно очень многогранное и включает в себя разные аспекты жизни малыша

Как известно, здоровье – это большой дар, без которого трудно сделать жизнь интересной, долгой и счастливой. Дети должны расти здоровыми. Здорового ребёнка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые навыки и умения. Здоровье –важнейшая предпосылка развития воли и природных способностей.

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 занимающихся утренней гимнастикой, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъём, повышается работоспособность. Утренняя зарядка как бы призвана «***разбудить»***организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия. Также она ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка, и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Эта полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь. Утренняя гимнастика позволяет организованно начать день в детском саду, способствует четкому выполнению режима дня.

Систематическое проведение ее под руководством взрослого постепенно воспитывает у детей привычку к физическим упражнениям, связанную с приятными мышечными ощущениями, положительными эмоциями, повышением жизненного тонуса.

Являясь постоянным компонентом ежедневного режима, приобретает стереотипизированный характер и содействует сохранению здоровья в течение многих лет.

После пробуждения утренняя гимнастика, заключающаяся в выполнении специально подобранных физических упражнений, постепенно вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние. Выполнение физических упражнений усиливает возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы. Целый поток импульсов, идущих в головной мозг от всех рецепторов: зрительного, слухового, опорно-двигательного, кожного, — вызывает и восстанавливает работоспособность нервной системы и жизнедеятельность организма в целом.

Упражнения утренней гимнастики развивают мускулы, их силу, гибкость, подвижность суставов, улучшают работу координационных механизмов, влияя на воспитание правильной осанки, углубляют дыхание, усиливают кровообращение, содействуют обмену веществ. Бег, прыжки в заключение гимнастики тренируют сердце и легкие, приручая их к относительной выносливости.

Утренняя гимнастика воспитывает у детей внимание, целеустремленность, способствует повышению умственной деятельности, вызывает эмоции и радостные ощущения. 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, способствует уравновешению возбудительных и тормозных процессов, улучшает обменные реакции, вырабатывает иммунитет к простуде и инфекционным заболеваниям, вызывает у детей ощущение свежести, легкости, радости.

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