



Консультация для родителей

«На зарядку становись!»

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.



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:

Пусть летят к нам комнату

Все снежинки белые

Нам теперь не холодно,

Мы зарядку сделали.

Почему я не болею?

Почему я здоровею?

Потому что каждый день

Заниматься мне гимнастикой не лень.

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!

Будьте здоровы!

Инструктор по физической культуре – Татьяна Викторовна