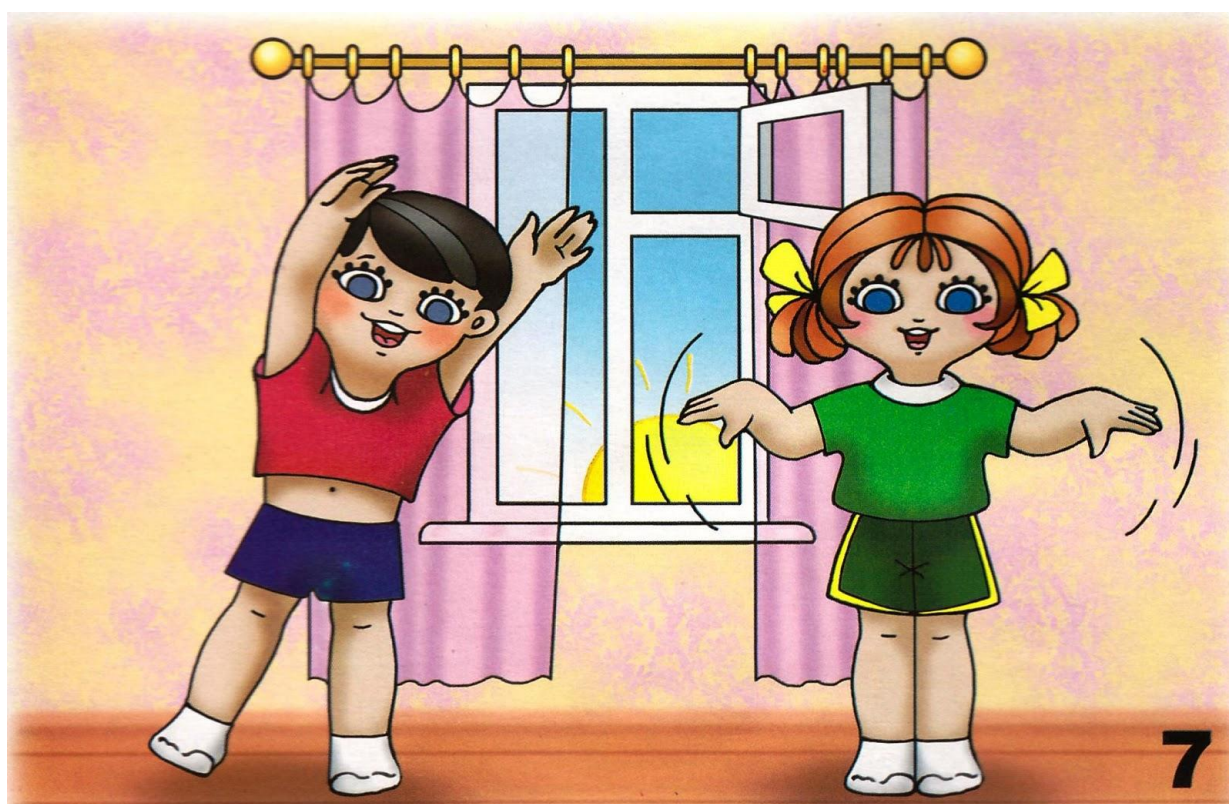


ул. Мамина – Сибиряка, д.91а, г. Екатеринбург, Свердловская область., 620075, ОГРН  
1146670014589, ИНН/КПП 6670425384/ 667001001, тел. (343) 350-29-99(98), e-  
mail:madoy345@yandex.ru. www: 345.tvoyasadik.ru

## Консультация для родителей

### «Важность утренней гимнастики в жизни ребёнка»



## Консультация для родителей «Важность утренней гимнастики в жизни ребёнка»

Малыши, малыши –

Дружные ребятки.

Малыши, малыши -

Вышли на зарядку.

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.

Движение приносит нашим детям колоссальную радость, а главное здоровье. Все дети так или иначе – непоседы. Именно поэтому в *«растущем»* организме детей все обменные процессы функционирует в правильном режиме, не то, что у взрослых.

**Задачи и значение утренней гимнастики :**

Задачи **утренней гимнастики** обусловлены общими задачами физического воспитания, к которым относятся:

- Укрепление здоровья, правильное физическое развитие и закаливание организма детей.
- Обучение определенным действиям и формирование навыков **жизненно** необходимых движений, развитие основных двигательных качеств.
- Воспитание навыков поведения в коллективе и формирование волевых черт характера ребенка.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До семи лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей **жизни**. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируются характер, отношение к себе и окружающим.

Значение **утренней гимнастики**, прежде всего, определяется повышением **жизнедеятельности всего организма**. Работа мышечной системы активизирует сердечно-сосудистую, дыхательную системы, растормаживает

нервную систему, создает условия для хорошей умственной работоспособности, для перехода к деятельному состоянию всего организма.

Благодаря, **утренней гимнастике** усиливаются все физиологические процессы – дыхание, кровообращение, обмен веществ, улучшается питание всех органов и систем, что создает условия для увеличения работоспособности. Двигательная активность приводит в деятельное состояние различные анализаторы.

Спецификой **гимнастики** в детском саду является обучение детей правильным движениям, и в первую очередь общеразвивающим движениям и основным. В процессе обучения движениям у детей совершенствуются умения ориентировать в пространстве и выполнять четко и точно, в заданном воспитателем темпе, ритме и направлении, вырабатывается согласованность движений каждого ребенка с действиями всего коллектива.

С помощью **гимнастики** дети приучаются к определенному режиму, приобретают и закрепляют навыки перемещения в пространстве. У детей воспитывается выдержка, организованность, развивается внимание, память.

**Утренняя гимнастика** создает организованное начало, ровное, бодрое настроение у занимающихся: сильно возбужденных детей успокаивают действия в заданном темпе, а малокровные дети втягиваются в определенный ритм работы. Следовательно, после **утренней гимнастики** дошкольники более уравновешены.

Поэтому, основная задача **утренней гимнастики** – перевести ребенка в бодрое состояние, активизировать и содействовать переходу к более интенсивной деятельности.

Ежедневное проведение упражнений для всех групп мышц способствует их укреплению. А также ежедневные занятия **утренней гимнастикой** приводят к тому, что дети старшего дошкольного возраста уже хорошо владеют различными предметами: мячом, обручем, **гимнастической палкой** и др.