

Консультация для родителей о пользе утренней гимнастики

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.

Утренняя зарядка для детей очень полезна по ряду обоснованных причин:

Во-первых, у детей, регулярно занимающихся утренней зарядкой значительно лучше сопротивляемость к болезням, то есть крепче иммунитет.

Во-вторых, зарядка – это отличный способ быстро избавиться от утренней сонливости, она обеспечивает прилив энергии и бодрости.

В-третьих, ребенок, который привык начинать день с утренней зарядки, отличается дисциплинированностью и организованностью. Также утренние упражнения способствуют физическому развитию, укреплению опорно-двигательного аппарата.

Но часто бывает так, что ребенок не проявляет особого желания и энтузиазма, когда, мы – взрослые, предлагаем ему заняться этим полезным делом – зарядкой.

Как же приучить детвору к утренним упражнениям? Что нужно сделать, чтобы дети сами хотели и систематически, каждое утро делали утреннюю зарядку?

На самом деле сделать это довольно просто. Необходимо постараться, чтобы процесс выполнения упражнений для зарядки был похож на веселую игру. Для этого нужно не так уж и много: детская заводная музыка, а также немного вашей фантазии и желания. Например, предлагайте ребенку выполнять упражнения, двигаясь подобно сказочному персонажу, животному, таким образом, вы переводите занятие в игру. Можно рассказывать стишки, одновременно выполняя упражнения. Также можно использовать дополнительные предметы: мячи, игрушки и др.

Нужно понимать, что целью утренней зарядки является пробуждение детского организма ото сна и повышение жизненного тонуса. То есть в утренней зарядке не нужно использовать упражнения на развитие выносливости и силы. Нужно подбирать упражнения способствующие развитию подвижности, гибкости, дыхания, координации.

Также очень важно, чтобы на начальном этапе дети делали утреннюю зарядку вместе с взрослыми. И только после того, как ребенком будут освоены необходимые двигательные навыки, можно предоставлять ему возможность самостоятельно выполнять упражнения.

Но если дети зовут взрослых делать зарядку вместе с ними, то взрослым не стоит отказывать. Нужно помнить, что дети учатся на примере родителей. Если мама и папа будут делать упражнения увлеченно, то в скором времени, наблюдая за ними, дети самостоятельно смогут выполнять весь комплекс упражнений.

Таким образом, можно уверенно сказать, что утренняя зарядка для детей просто необходима. И если ребенок будет любить делать зарядку, то он также будет любить спорт, что в свою очередь послужит хорошим фундаментом к его крепкому здоровью в будущем.

Делайте утреннюю зарядку вместе с ребенком, ведь утренняя зарядка – залог хорошего настроения и бодрости на весь день!