Консультация для родителей средней группы.

***Здоровье в порядке, спасибо зарядке.***



Американские физиологи пришли к неожиданному заключению. В ходе изучения влияния регулярной физической активности на развитие детей дошкольного и младшего школьного возраста, было установлено, что даже одна только утренняя зарядка способна обеспечить гармоничное развитие малыша, а также защитить его от набора избыточного веса в будущем.

Казалось бы, такая простая процедура как ежедневная утренняя гимнастика, выполненная в соответствии с рекомендациями специалистов, может не только повысить силу, выносливость и физические возможности ребёнка, но и укрепить его неспецифический иммунитет, в разы усилить сопротивляемость организма различным заболеваниям.

Среди важных условий для проведения утренней зарядки специалисты называют положительный настрой, что легко достигается игровыми моментами, а также участием в этом занятии старших детей или взрослых. Чтобы утренняя зарядка принесла обещанную пользу, проводить её следует приблизительно в одно и то же время, не пропускать занятия, и обязательно проветривать помещение перед началом упражнений. Конечно, идеальный вариант – проведение утренней зарядки на свежем воздухе, но и хорошо проветренная комната вполне подходит для подобных занятий.

Правильно составленный комплекс упражнений также имеет немаловажное значение. Специалисты в области физкультуры и спорта рекомендуют начинать занятия с хорошей разминки, в ходе которой качественно разогреваются все мышечные группы. Только после этого можно использовать упражнения, предполагающие нагрузку на те или иные мышцы. Для особенно ленивых юных спортсменов американские тренеры даже придумали так называемые комплекс «три по три». Суть методики заключается в использовании трёх основных упражнений – приседания, отжимания и тренировка пресса, которые выполняются по три подхода каждый по несколько раз.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | |  | | --- | | C:\Documents and Settings\Администратор\Рабочий стол\IMG_3582.JPG C:\Documents and Settings\Оксана\Рабочий стол\IMG_3585.JPG  ***Утренняя гимнастика в детском саду имеет большое оздоровительное значение и является обязательной частью распорядка дня.***  *Помните слова из песенки:* ***«Он весь день куда-то мчится, он ужасно огорчится, если что-нибудь на свете вдруг случится без него»****.  Так и есть! Потребность в движении заложена в малыше с рождения. И задача мам и пап не только помочь ребенку гармонично развиваться, осваивать новые навыки и умения, но и не отбить желание заниматься спортом в будущем.*  Все мы знаем, что спеша на работу или по другим делам мы редко пытаемся провести утреннюю гимнастику со своими детьми перед детским садом.  Именно по этой причине ежедневное её проведение в детском дошкольном учреждении должно быть обязательным.  Утренняя гимнастика проводится в определённые часы до завтрака, поэтому старайтесь привести ребёнка в детский сад без опозданий так, чтобы ребёнок успел её сделать.  Утренняя гимнастика - это комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, "зарядить" ребенка на весь предстоящий день.  ***Здоровье в порядке - спасибо зарядке!***  Зарядка вырабатывает у детей привычку каждый день по утрам выполнять физические упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность, тем самым прививается культура здорового образа жизни у дошкольников.  Гимнастика проводится с детьми ежедневно в утренний отрезок времени, в течение 10 – 12 минут. Комплекс утренней гимнастики планируется на две недели и состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.  Как правило, вводная часть включает в себя различные виды ходьбы и бега (иногда несложные игровые задания). Это небольшая разминка.  Основная часть – общеразвивающие упражнения с предметами (флажки, платочки, кегли, кубики, обручи, мячи и т.п.) Данные упражнения способствуют оздоровлению организма, развивают силу мышц, подвижность суставов, формируют правильную осанку и умение ориентироваться в пространстве. При выполнении гимнастических упражнений необходимо соблюдать и чередовать исходные положения (стоя, сидя, лежа на спине и животе), так как статическая поза отрицательно сказывается на осанке в целом и на формировании свода стопы ребенка. В заключительной части утренней гимнастики проводится ходьба в умеренном темпе и игры малой подвижности для восстановления дыхания, включаются элементы здоровьесберегающих технологий, способствующие полноценному физическому развитию:   1. Упражнения на восстановление дыхания. 2. Пальчиковые гимнастики. 3. Упражнения для глаз. 4. Упражнения для профилактики плоскостопия, самомассаж и другие.   C:\Documents and Settings\Оксана\Рабочий стол\IMG_3584.JPG  Утренняя гимнастика пройдет эффективней и увлекательней в сопровождении музыки. Музыка создает хорошее настроение и вызывает положительные эмоции, снижает психоэмоциональное напряжение. | |