

«Важность утренней гимнастики в физическом развитии детей»

Здоровье – это большой дар, без которого трудно сделать жизнь долгой и счастливой. Потерять здоровье легко, но трудно его вернуть. Дети должны расти здоровыми. Здорового ребёнка легче растить, воспитывать, учить. У него быстро формируются необходимые навыки и умения.

Проблема сохранения, укрепления здоровья детей в современном обществе является актуальной. Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней.

Дошкольный возраст является решающим в становлении физического и психического здоровья. Поэтому в этом возрасте важно сформировать у детей навыки здорового образа жизни, потребность в занятиях физкультурой спортом.

Одним из важнейших компонентов двигательного режима является утренняя гимнастика. Она направлена на укрепление организма, развитие физических качеств и способностей детей. Утренняя гимнастика ценна тем, что у детей вырабатывается полезная привычка выполнять различные упражнения по утрам. Со временем эта привычка переходит в потребность и сохраняется у человека на всю жизнь. Пока ребёнок ещё мал, лучше, если он будет выполнять зарядку с взрослыми. Ему надо за кем-то подражать, брать пример и показывать свои умения и достижения.

Чтобы заинтересовать так, чтобы получая новую информацию, дети выполняли всё это в движениях, желательно проводить зарядки тематического характера. Последовательность таких упражнений классическая. Сначала даются 1-2 упражнения для мышц рук и плечевого пояса, которые способствуют расширению грудной клетки. Потом 3-5 упражнений для мышц спины, живота и ног. А для крупных групп мышц, упражнения сочетаются с движениями для мышц шеи, пальцев и кистей рук и стопы.

Полноценное развитие и воспитание дошкольников невозможно без двигательной активности, которая оказывает большое влияние на здоровье и физическое состояние ребёнка. Ведь двигаясь, он лучше познаёт окружающий мир, учится понимать, любить его и действовать в нём.

Утреннюю гимнастику игрового, тематического характера, отличают радостная атмосфера, интересное содержание. Зарядка пройдёт несомненно интересней, если будет сопровождаться музыкой. Именно музыка положительно воздействует на хорошее настроение, на эмоции.

Некоторые дети по утрам плачут в детском саду, требуют маму или папу, не идут на контакт. Какая уж тут гимнастика? Неожиданное появление интересного гостя, смешная походка, музыка, приводят малыша в нормальное состояние. Ребёнок перестаёт плакать, начинает заниматься.

Детей надо заинтересовывать так, чтобы он на время захотел превратиться в какого-нибудь весёлого персонажа. Получая новую для себя информацию, у него возникнет желание выполнять всё это в движениях. Заранее подготовленные костюмы, маски, яркие красивые игрушки увлекают детей, заставляют двигаться, выполнять предложенное задание.

Физические упражнения благотворно влияют на организм, когда они вызывают хорошее настроение. Всё это способствует активизации двигательной деятельности детей.

Чтобы дети были всегда здоровыми, необходимо приучать их с младшего возраста заниматься спортом, вести здоровый образ жизни. На лыжи, на коньки, в бассейн – круглый год! И пусть ребёнок не станет спортсменом, за то занимаясь спортом, он обретёт нечто большее. Он будет здоровым, а это самое главное!