

Консультация для родителей

«На зарядку становись - формируем привычку»

*Составитель воспитатель ГБДОУ детский сад
№ 45 Нестерова С.Ю.*

С самого раннего детства необходимо формировать у детей привычку ежедневно выполнять упражнения утренней гимнастики. Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей их привычки (как полезные, так и вредные). Огромное значение в воспитании детей имеет личный пример старших. В тех семьях, где родители занимаются утренней гимнастикой, дети с ранних лет приобретают такую полезную привычку. Воспитанники детских садов делают утреннюю гимнастику регулярно, за исключением выходных и праздничных дней. Значительно вырастает польза от зарядки, если она проводится ежедневно, не исключая те дни, когда ребенок проводит вместе со своей семьей. Комплекс физических упражнений, используемый в утренней гимнастике, как правило, не отличается особой сложностью при условии ежедневного выполнения упражнений ребенком, зарядка оказывает положительное влияние на деятельность всех органов и систем (сердечно - сосудистую, дыхательную, опорно-двигательный аппарат), способствует нормальному обмену веществ, благоприятно сказывается на развитии двигательных умений, формировании правильной осанки. Очень важна гимнастика для предупреждения развития плоскостопия. 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. Но часто бывает так, что ребенок не проявляет особого желания и энтузиазма когда, мы - взрослые, предлагаем ему заняться этим полезным делом.

Как же приучить детвору к утренним упражнениям: что нужно сделать, чтобы дети сами хотели и систематически, каждое утро делали утреннюю зарядку? Заставить ребенка нельзя. Угрозы, физическое и моральное наказание не принесут успеха. Ребенок станет делать утреннюю зарядку против своей воли, что приведет к ненависти к спорту. Выполняя упражнения, малыш будет получать психическую травму, что никак не способствует здоровью. Следующие правило выполнения зарядки по утрам

это подбор времени. Зарядка должна выполняться в определенные часы каждое утро. Ни каких выходных и праздников, исключение может быть болезнь ребенка. В этом случае нужно пропустить упражнения, но вернуться к ним после выздоровления.

На заметку

Подбирать упражнения нужно с учетом возрастных особенностей ребенка. Сложные приседания и отжимания, которые пятилетний, шестилетний малыш не сможет выполнить, делать не рекомендуется. Ребенок попытается повторить за своим папой, который с легкостью делает 30 отжиманий, но у него не получится и это вызовет психологическую травму, отказ от утренней детской зарядки.

Зарядка воспитывает привычку - заниматься физической культурой каждый день.

Будьте здоровы!

Используемая литература:

- ✓ Ладутько, Л.К., Шкляр, С.В. Познаём мир и себя. –Мн.: УП ИВЦ Минфина, 2002.
- ✓ Ладутько, Л.К. Ребенок познает рукотворный мир: пособие для педагогов учреждений дошк. образования/ Л.К. Ладутько, С.В. Шкляр. – Минск: Зорны верасень, 2008.
- ✓ Евдокимова Е.С. Педагогическая поддержка семьи в воспитании дошкольника. - М.:ТЦ Сфера, 2005.

