Консультация для родителей

Нужна ли ребенку утренняя гимнастика?

Все мы с детства знаем, что хорошо и полезно начинать свой день с зарядки. Само слово «зарядка» уже объясняет, почему – мы заряжаемся энергией, которой должно хватить на весь день. Утренняя зарядка позволяет окончательно проснуться, разбудить мышцы, доставить порцию кислорода «на завтрак» ко всем клеточкам тела, именно поэтому после нее такое приятное ощущение включенности в день. Утренняя зарядка для детей еще более важна, чем для взрослых. У малыша, помимо своего основного предназначения, регулярные упражнения еще выполняют педагогические функции.

Утренняя гимнастика для детей имеет важное организационное значение. Это ритуал, который, будучи ежеутренним, структурирует день. Это правильное, хорошее начало утра, которое настаивает на активное, плодотворное времяпрепровождение не только ребенка, но и его родителей. Согласитесь, если родители способны организовать своему ребенку ежедневную зарядку, то вряд ли они допустят, чтобы весь остальной день он просидел возле телевизора. Утренняя зарядка это часть режима дня, а для нормального развития ребенка режим дня крайне важен.

Ежедневные физические упражнения приучают малыша заботиться о своем здоровье, относиться с детства с уважением к потребностям своего

организма. Впоследствии это убережет его от множества саморазрушительных действий. Человек, которого с детства учили бережному отношению к своему здоровью, не начнет курить в 13 лет и с большой вероятностью не захочет пробовать ни алкоголь, ни наркотики, потому что с раннего детства он знает ценность здоровья – его научили об этом думать.

Утренняя зарядка для детей, если она проведена правильно, создаст у ребенка хорошее настроение, даст ему не только оздоровительный, но и позитивный заряд на весь день. В какой форме проводить зарядку, не слишком важно, имеет значение лишь то, чтобы она нравилась ребенку. Ведь то, что нравится, не вызывает раздражения при превращении в ежедневную необходимость, а то, что раздражает и злит, неизбежно будет заброшено.

Тут уместно вспомнить еще об одном факторе утренней зарядки для детей. При регулярности она развивает упорство, и дает понятие необходимости. Ребенок понимает, что есть вещи, которые необходимо делать для того, чтобы жить нормальной жизнью: чистить зубы, умываться, причесываться, делать зарядку. Дети, воспитанные с понятием необходимости, впоследствии более упорядочены. Они аккуратны и добросовестны по отношению к своим обязанностям.

Подводя итог вышесказанному, можно заключить, что утренняя гимнастика желательна для людей всех возрастов, но для детей она не просто желательна, а необходима. Поэтому ждем вас на утренней гимнастике в детском саду в 8:00!

Не опаздывайте!