

Консультация для родителей

Утренняя гимнастика на свежем воздухе.

Утренняя гимнастика является одним из существенных компонентов режима дня ребёнка. Летом появляется возможность проводить утреннюю гимнастику на свежем воздухе, что способствует повышению сопротивляемости организма детей, его закаливанию.

Дети всех возрастных групп очень любят утреннюю гимнастику на свежем воздухе. Они по утрам с радостью приходят в детский сад, торопят родителей, боясь опоздать. Дети с удовольствием выполняют упражнения и знакомые танцевальные движения под ритмичную музыку, и мелодию любимых детских песен.

Лёгкий бег и ходьба по кругу, наклоны, повороты туловища в разные стороны, приседания, движения руками – все эти упражнения активизируют работу всех внутренних органов, помогают детскому организму проснуться, включиться в привычный дневной ритм.

Утренняя гимнастика – комплекс специально подобранных упражнений, нацеленных настроить, «зарядить» человека на весь предстоящий день. Её оздоровительная польза заключается в воздействии на организм с учётом анатомо – физиологических и психических особенностей детей. Во время утренней гимнастики решаются задачи физического, умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания, формируются необходимые двигательные навыки, красота и точность движений, развиваются быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость, укрепляется здоровье.

Утренняя гимнастика в детском саду важна не как средство пробуждения, а как организованное общение детей в процессе двигательной деятельности. При этом повышается эмоциональный тонус, являясь результатом «мышечной радости» от движений в коллективе сверстников, снимается психологическое напряжение от расставания с родителями, собирается внимание, дисциплинируется поведение.

Таким образом, утренняя гимнастика в детском саду рассматривается как важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального тонуса детей, велико также её организационное значение. Гимнастика – это не только физкультурное мероприятие, но и специально предусмотренный режимный момент, в котором сосредоточен целый комплекс воздействий на разностороннее развитие детей.