

«Важность утренней гимнастики в жизни ребёнка»

Проблема сохранения, укрепления здоровья детей, в современном обществе является актуальной. Одним из важнейших компонентов двигательного режима детей является утренняя гимнастика. Она направлена на оздоровление, укрепление организма, развитие физических качеств и способностей детей.

Пожалуй, не существует таких людей, которые не осознавали бы всю пользу утренней зарядки для детей. Однако далеко не все семьи воспитывают в малышах с детства желание заниматься спортом, а если такое желание у детей уже есть – то абсолютно его не поощряют. Лишь только в детских учреждениях детская гимнастика считается важнейшим компонентом двигательного режима и, соответственно, ценится особенно высоко.

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 8-10 минут.

Посредством утренней гимнастики решаются совершенно особенные задачи, а именно:

«разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

С нее начинается день у ребенка в детском саду и от того, каким будет это начало, зависит его настроение на целый день, его настрой на дальнейшую деятельность, на взаимодействие с детьми и взрослыми.

Утренняя гимнастика – одно из средств оздоровления и профилактики болезней. У детей, которые регулярно занимаются гимнастикой, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность. Повышая жизненный тонус организма, утренняя гимнастика создает благоприятные условия для дальнейшей деятельности, благотворно влияет на развитие организованности, дисциплинированности, выдержки.

Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение и содействует обмену веществ.

Таким образом, утренняя гимнастика является важным многосторонним физкультурно-оздоровительным процессом, повышающим и сохраняющим в течение дня бодрое состояние ребенка.

К сожалению, образ жизни и здоровье современных дошкольников отражают негативное влияние окружающего мира. В наше время дети в детские сады поступают не только физически ослабленные, но много приходят детей, у которых имеются речевые нарушения.

Дети с расстройствами речи отличаются от здоровых низким уровнем ловкости, быстроты, низкой обучаемостью. Эти особенности связаны у них с низким уровнем когнитивных процессов, таких как: восприятие, внимание, память.

После утренней гимнастики дошкольники более уравновешены, лица их довольны и радостны.

Именно поэтому утренняя гимнастика является обязательной частью ежедневного режима малышей в детских дошкольных учреждениях.