

# Советы родителям

## На зарядку становись – формируем привычку

Подготовили воспитатели:

А.С. Аганесова

Е.В. Солонинкина

С самого раннего детства необходимо формировать у ребенка привычку ежедневно выполнять упражнение утренней гимнастики. Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки (как полезные, так и вредные), их отношение к физической культуре. Личный пример родителей – большая сила в воспитании детей.

Утренняя гимнастика благотворительно влияет на нервную систему. Когда ребенок просыпается утром, то клетки коры его головного мозга находятся еще в полузаторможенном состоянии.

Это проявляется в сонливости, некоторой скованности движений, иногда в капризах. Не даром существует поговорка: «Встал не с той ноги».

Во время гимнастики в работающих мышцах возникают раздражения, не передающиеся по центростремительным путям в головной мозг.

Эти нервные импульсы возбуждают жизнедеятельность клеток коры больших полушарий. Поэтому после гимнастики появляется чувство бодрости, повышается работоспособность.

Начинать занятия утренней гимнастики следует обязательно летом, когда тепло. В это время года ребенок быстрее привыкает к обтираниям тела водой, завершающим зарядку.

