

Консультация для родителей

«Проведение утренней гимнастики в летний период»

подготовили воспитатели
А.Э. Долгополова и И.Е. Резникова

В приобщении малышей к здоровому образу жизни особое значение имеет овладение ими основами гигиенической и физической культуры. Задача физического воспитания дошкольников – сформировать у них устойчивую привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями. Важная роль в решении этой задачи отводится утренней зарядке. Хотя утренняя зарядка в ДОО и непродолжительна по времени, она компенсирует до 5% суточного объема двигательной активности детей и рассматривается как важный элемент двигательного режима. Ежедневное выполнение комплекса утренней зарядки – это тот минимум двигательной активности, который должен стать элементом личной физической культуры каждого ребенка.

Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей. У систематически занимающихся детей утренней гимнастикой пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность. Необходимость тотчас после пробуждения встать с постели и приступить к выполнению упражнений требует определенного волевого усилия, вырабатывает настойчивость, дисциплинирует детей.

Таким образом, перед утренней гимнастикой стоят следующие задачи: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

Помимо традиционной формы проведения утренней гимнастики в виде общеразвивающих упражнений на современном этапе разрабатываются вариативные подходы. В летний период возможно их использовать.

Утренняя гимнастика проводится в виде игры, включает различные элементы ритмической, корригирующей гимнастики, танцевальные движения, полосы препятствий и т. д. Все это делается для того, чтобы внести разнообразие в процесс проведения утренней гимнастики, формировать у детей интерес к этому важному элементу режима дня.