Для чего нужна зарядка.

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков.

Вспомните, как неохотно вы встаёте по утрам, особенно в холодный период. Точно так же не хочется вставать и вашему ребенку. Необходимость приступить после пробуждения к выполнению упражнений утренней гимнастики требует, а значит и воспитывает воле – вые качества ребенка: волю, настойчивость, дисциплинированность, упорство, самостоятельность.

Утренняя гимнастика ценна ещё и тем, что у детей вырабатывается привычка каждый день по утрам выполнять различные упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность организма и сохраняется на всю жизнь. Конечно, пока ребенок мал, лучше если он будет делать зарядку со взрослыми: мамой, папой, бабушкой, братом, воспитателем.

Малышу надо на кого-то равняться, за кем-то повторять, с кого-то брать пример, кому-то подражать.



Доказано, что 15 минут занятий физическими упражнениями в день полезнее для нашего организма (и фигуры, милые дамы), чем одна тренировка в тренажерном зале. Так давайте же вместе начнём заниматься утренней гимнастикой в игровой форме, и вы увидите, как поднимется настроение у ваших детей.

Я буду предлагать вам комплексы утренней гимнастики, которые мы изучаем в нашем учреждении, а вы будете играть по утрам со своим малышом и получать положительные эмоции.

