Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 82» муниципального образования города Братска

КОНСУЛЬТАЦИЯ

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

«ЗНАЧЕНИЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ »

Подготовила: инструктор по физ.

культуре Левченко Е.В

г.Братск, 2018

Утренняя гимнастика - это комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, «зарядить» организм ребёнка на весь предстоящий день. Оздоровительное и воспитательное значение утренняя гимнастика приобретает в том случае, если она проводится систематически. Оздоровительное воздействие утренней гимнастики заключается в воздействии упражнений на физическое развитие детского организма, с учётом анатомо-физиологических, психических особенностей детей.

Систематическое проведение утренней гимнастики укрепляет костно-мышечную систему, правильно формируется стопа, воспитываются навыки правильной осанки, а это способствует нормальному функционированию всех внутренних органов.

Хорошо проветренное помещение и облегчённая форма оказывают закаливающее воздействие на организм ребёнка. Дети постепенно привыкают к определённому порядку, дисциплине.

Утренняя гимнастика - это ежедневная процедура, которая обязательно должна проводится и в выходные дни (дома). В семье ребёнку надо создать такие условия, которые бы способствовали эмоциональной настроенности на обязательное выполнение утренней гимнастики.

Для удобства выполнения упражнений, ребёнок должен иметь соответствующую, облегчённую физкультурную форму (светлая футболка с коротким рукавом, тёмные короткие шорты). Это облегчает ребёнку выполнять различные упражнения из разных п.и… А инструктор может отслеживать качество выполнения упражнений.

Ежедневное выполнение утренней гимнастики, способствует развитию двигательной активности ребёнка, крепление здоровья и развития положительно-эмоционального настроя на весь день!!!!!

Используемая литература: «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста» Л.И.Пензулаева.