

Консультация для родителей «Здоровье в порядке — спасибо зарядке!»

*Составитель инструктор физкультуры Сычкова Г.А.
высшая квалификационная категория*

Дошкольный возраст — период интенсивного роста и развития организма. В это время ребёнок особенно чувствителен к влиянию природной и социальной среды, в том числе к профилактическим и оздоровительным мероприятиям, которые проводятся в детском саду.

Эффективность таких мероприятий во многом зависит от того, насколько условия жизнедеятельности ребёнка соответствуют закономерностям формирования его организма. Один из самых мощных естественных стимуляторов роста и развития в дошкольном учреждении — **двигательная активность**. Она влияет на формирование физиологических систем организма, обеспечивая его жизнедеятельность и адаптацию к меняющимся условиям окружающего мира.

Почему важна утренняя гимнастика?

Чтобы сохранить здоровье, необходимо не только правильно питаться, но и вести подвижный образ жизни, регулярно заниматься физическими упражнениями. Эта тема особенно актуальна сегодня: всё больше детей рождаются с теми или иными нарушениями здоровья.

Утренняя гимнастика и гимнастика пробуждения — ключевые элементы в формировании основы детского здоровья. Они решают ряд важных задач:

- «разбудить» организм ребёнка, настроить его на активную деятельность;
- стимулировать работу внутренних органов и органов чувств;
- способствовать формированию правильной осанки и хорошей походки;
- предупреждать развитие плоскостопия;
- повышать жизненный тонус и работоспособность.

Как гимнастика влияет на организм ребёнка?

Регулярные занятия приводят к следующим положительным изменениям:

- исчезает сонливое состояние, появляется чувство бодрости;
- повышается эмоциональный тонус и работоспособность;
- углубляется дыхание, усиливается кровообращение;
- активизируется обмен веществ;
- развивается организованность, дисциплинированность и выдержка.

Физиологические механизмы воздействия:

- выполнение упражнений усиливает возбудимость коры головного мозга и реактивность центральной нервной системы;

- поток импульсов от зрительного, слухового и опорно-двигательного рецепторов повышает общую жизнедеятельность организма;
- водные процедуры в сочетании с гимнастикой укрепляют иммунитет, снижают риск простудных и инфекционных заболеваний.

Особенности проведения гимнастики в ДОУ

Гимнастика проводится ежедневно в утренние часы, её продолжительность — **10–12 минут**. За это время дети постепенно переходят в активное состояние, необходимое для дальнейшей деятельности.

Начало дня в детском саду во многом определяет настроение ребёнка, его готовность к общению и обучению. Именно утренняя гимнастика создаёт позитивный настрой и закладывает основу для продуктивного дня.

Важность привычки к физической активности

Зарядка формирует у детей **привычку ежедневно выполнять физические упражнения**. Со временем эта привычка превращается в потребность, что способствует привитию культуры здорового образа жизни.

К сожалению, далеко не все семьи с раннего возраста воспитывают в детях интерес к спорту. Нередко даже при наличии у ребёнка желания заниматься физической активностью родители не поддерживают его. В то же время в дошкольных учреждениях гимнастика считается важнейшим компонентом двигательного режима и ценится особенно высоко.

Связь физического и когнитивного развития

Современные дошкольники нередко сталкиваются с негативным влиянием окружающей среды: многие дети поступают в детский сад физически ослабленными, у некоторых наблюдаются речевые нарушения.

Дети с расстройствами речи часто отличаются:

- низким уровнем ловкости и быстроты движений;
- сниженной обучаемостью;
- недостаточным развитием когнитивных процессов (восприятия, внимания, памяти).

Регулярная утренняя гимнастика помогает улучшить психоэмоциональное состояние таких детей: после занятий они становятся более уравновешенными, их лица светятся радостью и удовлетворением.

Заключение

Утренняя гимнастика — это многосторонний физкультурно-оздоровительный процесс, который:

- повышает и сохраняет в течение дня бодрое состояние ребёнка;
- укрепляет здоровье и профилактирует заболевания;

- способствует гармоничному физическому и психоэмоциальному развитию.

Поэтому детская гимнастика является обязательной частью ежедневного режима в дошкольных учреждениях. При поддержке родителей её благотворное влияние можно усилить, формируя у ребёнка устойчивую привычку к здоровому образу жизни с самых ранних лет.