

## Консультация для родителей

### «Выполнение зарядки в домашних условиях»

Утренняя гимнастика благотворно действует на центральную нервную систему. Когда ребенок просыпается утром, то клетки коры его головного мозга находятся еще в полусонном состоянии. Это проявляется в сонливости, некоторой скованности движений, иногда в капризах. Недаром существует поговорка - «Встал с левой ноги». Во время гимнастики в работающих мышцах возникают раздражения, 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 гимнастикой следует обязательно летом, когда тепло. В это время года ребенок быстрее привыкает к обтираниям тела водой, завершающим зарядку.

Закалившись летом, дети с удовольствием выполняют утреннюю гимнастику и холодные обтирания в сумрачные осенние и зимние дни.

Если зарядка и обтирания проводятся каждый день без пропусков, то организм ребенка крепнет и становится менее восприимчивым к простудным заболеваниям.

Приучать детей к утренней гимнастике надо с четырех лет. Тогда к пятишестилетнему возрасту занятия зарядкой войдут в твердо укоренившуюся привычку, а в семь-восемь лет ребенок будет проделывать упражнения самостоятельно, без особого побуждения со стороны взрослых.

В зависимости от возраста ребенка изменяется количество и характер упражнений утренней гимнастики. Детям четырех лет достаточно проделывать 4-5 упражнений; пятишестилетним – 4-6 упражнений; семи-восемилетним – 5-7 упражнений; девяти-десятилетним – 6-8 упражнений.

Гимнастика или зарядка – одна из наиболее распространенных форм применения физкультуры, состоящая из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки.

Зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности – кровообращение, обмен веществ, дыхание. При периодических занятиях улучшается сон, аппетит, повышается трудоспособность. Это прекрасное средство укрепления здоровья полезно всем – и пожилым людям и детям.

Подбирать упражнения нужно с учетом возраста, состояния здоровья, подготовленности.

Зарядка в идеале должна проводиться на свежем воздухе и сочетаться с легкой пробежкой, но если такой возможности нет, то помещение должно быть хорошо проветриваемым.

Для занятий необходимо подобрать одежду, не сковывающую движений.

При наличии определенных проблем со здоровьем можно и даже нужно вводить в свой комплекс утренних упражнений и некоторые упражнения лечебной физкультуры.

После гимнастики рекомендуются водные процедуры – влажное обтирание, душ. При выполнении упражнений необходимо следить за дыханием и самочувствием, интенсивные упражнения сочетать со спокойными, нормализующими дыхание.

Главное, чтобы, как и при любом другом занятии, чтобы гимнастика доставляла вам и вашему ребенку удовольствие.

Физическое воспитание – одно из необходимых условий правильного развития детей. Приобщая ребенка к спорту с раннего детства, мы обеспечиваем ему физическую закалку, повышаем активность, воспитываем силу и ловкость.

Родители обязаны наблюдать за ребенком, отслеживать его психическое, физическое и эмоциональное развитие, предупреждать возникновение различных отклонений в нем, создавать условия, способствующие гармоничному развитию ребенка.