

Полезьа утренней гимнастики



Утренняя гигиеническая гимнастика — это комплекс физических упражнений, выполняемый в утренние часы для перевода организма из состояния сна к бодрствованию. Она является ценным средством оздоровления и воспитания детей.

Ежедневное выполнение простых упражнений утренней гимнастики приносит большую пользу организму ребенка:

- ✓ укрепляет мышцы;
- ✓ помогает организму проснуться;
- ✓ улучшает обменные процессы;
- ✓ повышает жизненный тонус;
- ✓ активизирует работу внутренних органов;
- ✓ воспитывает силу воли, дисциплину, выдержку;
- ✓ поднимает настроение;
- ✓ помогает выработать правильный режим дня.

Чтобы утренняя зарядка принесла ребенку пользу необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- ✓ начинать зарядку нужно после пробуждения и выполнения необходимых гигиенических процедур, позавтракать можно после ее завершения;
- ✓ заниматься нужно регулярно – только так можно получить необходимый оздоровительный эффект;
- ✓ зарядка не должна быть тяжелой и длительной, организм должен проснуться и активироваться.

С самого раннего возраста необходимо формировать у детей ежедневную привычку к выполнению упражнений утренней гимнастики. Если родители сами занимаются утренней гимнастикой, то дети достаточно быстро привыкают к такому распорядку дня. Эта полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь и содействует сохранению здоровья в течение многих лет.



Материал подготовила Карпова В.А.