



Дыхательная гимнастика

В общей системе всестороннего воспитания физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности.

Формирование физических качеств, двигательных навыков и умений тесно связано с интеллектуальным и психическим развитием ребенка, с воспитанием нравственно-волевых черт личности.

К сожалению, в последние годы гиподинамия все больше проникает в нашу жизнь. Что такое гиподинамия? Это малоподвижный образ жизни, это лень и равнодушие, это просиживание все свободное от работы время перед телевизором и компьютером. Вместо игры ребенок предпочитает сидеть с «Game Boy или с PSP».

А ведь ограничение двигательной активности ребенка противоречит биологическим потребностям растущего организма, отрицательно сказывается на физическом состоянии (замедляется рост, снижается сопротивляемость инфекционным заболеваниям) и двигательных функциях. приводит к задержке умственного и сенсорного развития.

В нашем Центре развития ребенка мы закладываем фундамент здорового образа жизни. И без помощи, поддержки и понимания родителей очень сложно воспитать здорового ребенка.

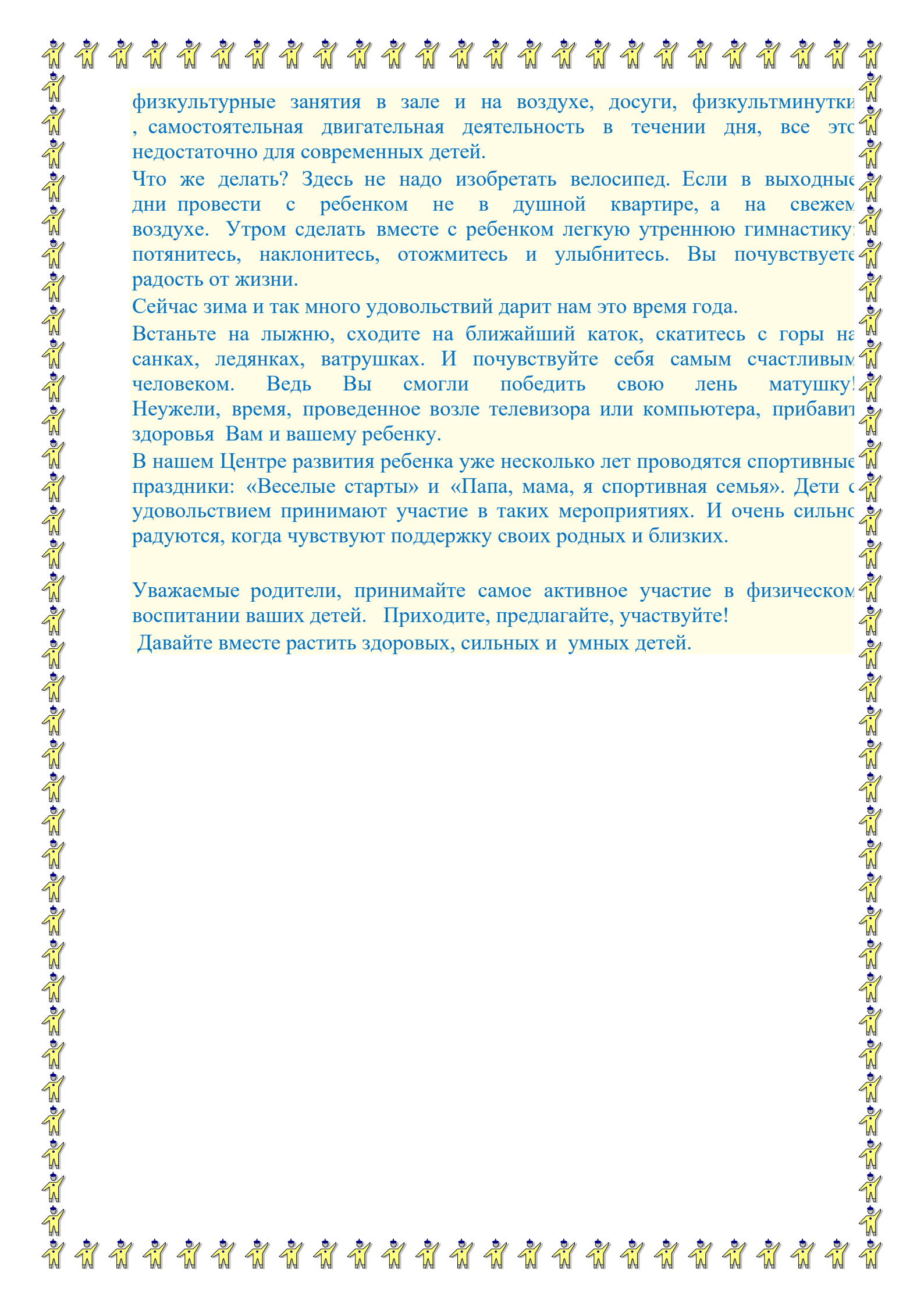
Каждое утро, 5 дней в неделю, наши дети получают заряд бодрости на утренней гимнастике. Ежедневное выполнение знакомых упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики под музыку. **Утренняя гимнастика** постепенно вовлекает весь организм в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ.

Занимаясь босиком, мы предупреждаем плоскостопие, и закаливаем организм в целом.

Физкультурные занятия в детском саду – это основная форма развития оптимальной двигательной активности детей.

К моменту поступления в школу у ребенка должны быть сформированы основные двигательные навыки в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазании, некоторых видах спортивных упражнений и игр.

В течении 5 лет, пока ребенок посещает дошкольное учреждение (с яслей до подготовительной группы) 3 раза в неделю, на физкультурных занятиях ребята совершенствуют и закрепляют навыки и умения. Но, учитывая диагностические данные последних лет (общероссийский мониторинг проводится 2 раза в год: в начале осени и в конце весны) говорят о снижении уровня физической активности в целом. Т.е. утренняя гимнастика



физкультурные занятия в зале и на воздухе, досуги, физкультминутки, самостоятельная двигательная деятельность в течении дня, все это недостаточно для современных детей.

Что же делать? Здесь не надо изобретать велосипед. Если в выходные дни провести с ребенком не в душной квартире, а на свежем воздухе. Утром сделать вместе с ребенком легкую утреннюю гимнастику: потянитесь, наклонитесь, отождмитесь и улыбнитесь. Вы почувствуете радость от жизни.

Сейчас зима и так много удовольствий дарит нам это время года.

Встаньте на лыжню, сходите на ближайший каток, скатитесь с горы на санках, ледянках, ватрушках. И почувствуйте себя самым счастливым человеком. Ведь Вы смогли победить свою лень матушку! Неужели, время, проведенное возле телевизора или компьютера, прибавит здоровья Вам и вашему ребенку.

В нашем Центре развития ребенка уже несколько лет проводятся спортивные праздники: «Веселые старты» и «Папа, мама, я спортивная семья». Дети с удовольствием принимают участие в таких мероприятиях. И очень сильно радуются, когда чувствуют поддержку своих родных и близких.

Уважаемые родители, принимайте самое активное участие в физическом воспитании ваших детей. Приходите, предлагайте, участвуйте!

Давайте вместе растить здоровых, сильных и умных детей.