

Утренняя гимнастика детей в период нового учебного года

Потребность в движении, повышенная двигательная активность являются наиболее важными биологическими особенностями детского организма. Недостаток движений является одной из причин нарушения осанки, ухудшения функции стопы, появления избыточной массы, понижения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем и других нарушений в физическом развитии организма.

Утренняя гимнастика – направлена на активизацию деятельности организма и повышение его работоспособности. Ежедневные выполнения упражнений положительно сказываются на формировании правильной осанки, вырабатывают дисциплинированность, воспитывают интерес к физическим упражнениям, вызывают эмоциональный подъем.

С самого раннего возраста необходимо формировать у детей



ежедневную привычку к выполнению упражнений утренней гимнастики. Эта полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь и содействует сохранению здоровья в течение многих лет.

Утренняя гимнастика позволяет организованно начать день в детском саду или в школе, способствует

выполнению режима дня.

Утренняя гимнастика должна состоять из вводной, основной (общеразвивающих упражнений) и заключительной частей. Цель **вводной** части гимнастики заключается в более полной мобилизации возможностей организма, т.е. функциональной подготовке организма к предстоящей основной деятельности (разминке) с помощью разнообразных, легко дозируемых упражнений, не требующих длительного времени на подготовку и выполнение. **Основная** часть бывает простой и сложной. Простая характеризуется однотипной. В сложной, применяются разнородные упражнения, требующие иногда дополнительной специальной разминки. Цель **заключительной** части в постепенном снижении функциональной активности организма (упражнения на расслабление).

Зарядка по утрам лучше любого будильника раскрывает глаза на удивительный окружающий мир.

Ставим будильник на 15 минут пораньше и начинаем вводить в режим дня утреннюю зарядку!

Помощник врача-гигиениста
отдела гигиены

К.М.Шершень