На зарядку- становись-формируем привычку!

С самого раннего детства необходимо формировать у детей привычку ежедневно выполнять упражнения утренней гимнастики. Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки (как полезные, так и вредные), их отношение к физической культуре. Личный пример родителей- большая сила в воспитании детей. Поэтому в тех семьях, где родители занимаются утренней гимнастикой, ребенок с раннего возраста привыкает к такому распорядку дня.

С воспитанниками детских садов утренняя гимнастика проводится регулярно, за исключением выходных и праздничных дней, времени отпуска родителей, проводящих его с детьми. Польза от утренней гимнастики значительно возрастает, если она проводится ежедневно, не исключая и те дни, когда ребенок остается в семье.

Несложный комплекс физических упражнений, выполняемый малышом, ежедневно оказывает положительное влияние на деятельность всех его органов и систем (сердечную, дыхательную, опорное двигательный аппарат) способствует нормальному обмену веществ благоприятно сказывается на развитии важных двигательных умений, формировании правильной осанки и предупреждении плоскостопия, воспитывают хорошую привычку заниматься физической культурой каждый день.

Консультацию подготовил
Инструктор по физической культуре
Любецкая А, А.