

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №15 "ПЧЁЛКА»
СТАНИЦЫ ПШЕХСКОЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН
МАДОУ Д/С 15

Консультация для родителей на тему:

"Для чего нужна зарядка?"

Воспитатель:

Клепалова Л.И.

ст.Пшехская

НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ!

Иногда родители приводят своих детей в детский сад после 8 утра и опаздывают на зарядку. Ну и ладно, скажут некоторые. Подумаешь, зарядка. Вот и хотелось бы разобраться, действительно ли важна зарядка для ребёнка?

Давайте подумаем вместе.

Очень часто дети с утра капризничают, они сонные, им трудно расстаться с родителями, но после зарядки появляется прилив бодрости и активности, сонливость проходит, у детей появляется весёлое настроение, повышается эмоциональный тонус, снижается психологическое напряжение от расставания с родителями, и дети готовы активно включиться в жизнь детского сада. Вот вам первый и очень важный плюс.

Далее, нужно приходить к определённому времени и делать упражнения вместе – это дисциплинирует и вырабатывает привычку не опаздывать, развивается внимание, умение что то делать сообща. Тоже плюс.

На зарядке воспитатель хвалит детей и у него появляется уверенность в собственных силах – для малышей это очень важно.

Так же на зарядку подбирается комплекс упражнений с учётом возраста, иногда под музыку и так, чтобы были задействованы все мышцы. Упражнения способствуют физическому развитию, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению аппетита, ускорению кровообращения.

На зарядке проводятся дыхательные упражнения, упражнения на осанку – всё это в комплексе приводит к укреплению иммунитета и сохранению здоровья. А это уже огромный плюс.

Вот так из маленьких кирпичиков закладывается фундамент, привычка на будущие годы.

Запомните: не бывает мелочей в развитии ребёнка.

А все го то родителям необходимо привести ребёнка детский сад на 10 минут раньше, что бы успеть на зарядку. Вы согласны?