

На зарядку становись.

Зарядка, как разнообразие двигательной активности и её положительное влияние на организм ребёнка.

Характер двигательного режима напрямую зависит от возраста детей. Дети младшего возраста более активны, выбираемые ими игры отличаются подвижностью. Ограничение физических потребностей растущего организма Чревато задержкой развития, снижением иммунитета и замедление роста в целом.

Разнообразие активности способствует совершенствованию механизмов адаптации и комплексному развитию всех систем.

Рациональный двигательный режим- необходимое условие для нормального формирования детского организма.

Физические упражнения считаются средством, стимулирующим физиологические процессы в организме человека с древних времён. Они положительно влияют на работу всех внутренних органов, а систематические занятия улучшают функциональное состояние центральной нервной системы.

Во время выполнения упражнений к работающим мышцам притекает большое количество крови, они получают с кровью питательные вещества и кислород, то есть при регулярных занятиях мышцы укрепляются, их мощность и работоспособность возрастают.

Основных механизмов лечебного действия физических упражнений четыре:

- **тонизирующий;**
- **трофический** (то есть управляющий питанием и жизнедеятельностью организма);
- **компенсаторный** (от слова «компенсация»);
- **нормализующий.**

Тонизирующее действие физических упражнений выражается в поддержании вегетативных процессов.

Это значит, что тонус сосудов, несовершенный у детей дошкольного, школьного возраста, поддерживается в норме. Кроме того, физические упражнения и подвижные игры улучшают эмоциональное состояние, нормализуют процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, вызывают у ребенка чувство «мышечной радости». Тонизирующий эффект физических упражнений важен и для повышения сопротивляемости детского организма, повышения устойчивости организма к перегреванию, перегрузкам, действию других экстремальных факторов.

Трофическое действие физических упражнений проявляется в том, что под их влиянием активизируются обменные процессы и регенерация тканей.

Компенсаторное действие физических упражнений проявляется в формировании компенсаций: улучшении работы опорно-двигательного аппарата, совершенствовании сосудистых реакций и работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Нормализующее действие физических упражнений заключается в постепенном расширении диапазона функциональных показателей организма ребенка, то

есть физические упражнения нормализуют все функции организма. Поскольку для детского организма характерно вовлечение в патологический процесс многих органов и систем, рост и психомоторное развитие ребенка нередко нарушаются. Физические упражнения являются основным средством нормализации двигательной сферы и восстановления физической работоспособности.

Утренняя гимнастика – это комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, «зарядить» организм ребёнка на весь предстоящий день. Оздоровительное и воспитательное значение гимнастики приобретается в том случае, если она проводится систематически.

Систематическое проведение утренней гимнастики укрепляет костно-мышечную систему, правильную форму принимает стопа, а хорошая осанка способствует нормальному функционированию всех внутренних органов. Правильно подобранные движения укрепляют сердечную мышцу, деятельность кровеносной системы, увеличивают емкость лёгких, уравнивают процессы возбуждения и торможения.

Каждый возраст для ребёнка является его своеобразным этапом в жизни. Маленькие малыши не могут сказать о своих эмоциях, но это можно увидеть по их мимике и жестам. Детки годовалого возраста стремятся познать всё новое, поэтому для них лучше проводить занятия с разными яркими предметами. Возраст 3-4 года заставит родителей придумать что-то такое, что будет интересно именно их ребёнку, ведь они уже знают его привычки и предпочтения.

Приучить ребёнка к зарядке не сложно, главное, чтобы это было для него интересным и увлекательным. А для родителей это очередная возможность провести время со своим ребёнком.

Инструктор по физической культуре Денисова Ж.Г.

