

# Полезьа утренней гимнастики



Полезьа утренней зарядки велика для всех, но для детей особенно. Когда организм только развивается, движения только начинают осваиваться, а дыхание то и дело сбивается, именно начало дня с физических упражнений способствует гармоничному росту и развитию ребенка.

Никто не станет спорить, что спорт помогает детям оставаться здоровыми и крепкими. Не обязательно делать из ребенка чемпиона, важно правильно дозировать нагрузку и не перегружать свое чадо, иначе это может привить нелюбовь к занятиям спортом с самого детства.

Так в чем же полезьа от утренней гимнастики? Во-первых, она хорошо закаляет организм. Лучше всего проводить занятия на улице, но при отсутствии такой возможности можно и в хорошо проветриваемом помещении. Утреннее насыщение организма свежим воздухом придаст энергии на весь день, а также обогатит ткани кислородом. Ведь в детском организме окислительные процессы в тканях проходят гораздо быстрее.

Еще одна неоспоримая полезьа от утренней зарядки заключается в образовании навыка правильно дышать. В детстве, выполняя те или иные физические упражнения, мы задерживаем дыхание. Ритмичные движения и аэробная нагрузка позволят ребенку не только усовершенствовать технику дыхания, но и увеличить глубину вдоха.

Изучение и отработка новых движений являются еще одним плюсом. Польза утренней гимнастики в этом случае заключается не только в развитии координации ребенка и умении ориентироваться в пространстве, но и в расширении "памяти тела".

Если заниматься упражнениями с самого детства, то пользу утренней гимнастики можно будет заметить в школе, когда на уроках физкультуры ребенок будет показывать только отличные результаты. Помимо очевидного плюса развитие мышц спины позволит сформировать у ребенка правильную осанку, что приведет к его большей усидчивости, а соответственно, и успеваемости.

Польза зарядки видна во всем организме. Укрепление мышечного корсета приводит не только к повышению силы и выносливости малыша, но и положительно сказывается на внутренних процессах. Например, развитие мышц брюшного пресса способствует улучшению пищеварения.

Не стоит забывать и о том, что комплекс упражнений утренней зарядки необходим для правильного развития опорно-двигательного аппарата ребенка.

Польза гимнастики проявляется и в получении необходимых физических навыков, и в правильном умственном развитии. В процессе упражнений можно учить ребенка определять стороны (право и лево), узнавать геометрические фигуры (хождение по кругу, квадрату, ромбу, трапеции), читать стихи и даже петь песни.