

МБДОУ детский сад № 70 «Голубок»

Консультация для родителей
10 причин, почему детям полезно заниматься гимнастикой с 1 года

Разработала:
Учитель физической культуры Цветкова М.А.

г. Сургут

10 причин, почему детям полезно заниматься гимнастикой с 1 года



Многие задают вопрос, может ли ребенок в 1 год заниматься развивающей гимнастикой, если он только научился ходить. Ответ: конечно, может и польза от тренировок будет очень большая! Более того, в 1 год ребенок будет продолжать занятия развивающей гимнастикой, поскольку первые физические упражнения врачи назначают новорожденным детям со второй недели жизни. Двигательная активность необходима ребенку так же, как хорошее питание и сон. Благодаря движению он познает свое тело, окружающий мир.

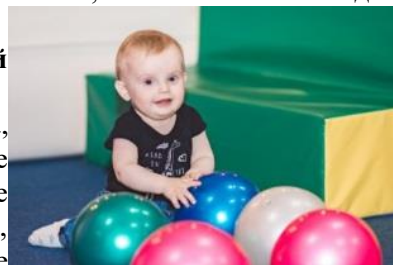
Развивающая гимнастика очень полезна для здоровья новорожденного. Она укрепляет мышечный корсет, развивает координацию движений, рефлексы ползания и ходьбы, стимулирует сенсорное восприятие, речевые способности, слух, успокаивает и расслабляет малыша. Гимнастика и массаж улучшают кровообращение, регулируют обменные процессы, развивают психику и интеллект.

В первые два месяца зарядка для грудничка в основном состоит из поглаживающих движений ножек, ручек, спины, а также упражнений для укрепления мышц шеи, развития хватательного рефлекса. Она помогает упорядочить движения ребенка, еще не овладевшего своим телом.

По мере взросления и освоения новых навыков, активность ребенка возрастает. К 1 году многие дети уже начинают хорошо ходить, становятся энергичными и любознательными. Поэтому занятия развивающей гимнастикой с 1 года в Европейском Гимнастическом Центре являются отличной возможностью для физической активности малышей. Более того, они очень полезны для их здоровья и гармоничного развития.

Приведем **ТОП 10 полезных свойств развивающей гимнастики для детей от 1 года:**

1) **Освоение базовых двигательных навыков**, таких как ходьба, бег, лазание в безопасных условиях гимнастического зала, которые обеспечивает современное и безопасное оборудование Европейского Гимнастического Центра. Ни в домашних условиях, ни на улице, особенно в холодную погоду, у маленького ребенка не будет такого большого интересного и безопасного пространства для движения. Гимнастические модули разной формы, цвета, размера, гимнастические предметы, такие как мячи, скакалки, кубики, обручи, следы, тактильные круги, гимнастические снаряды – все это очень интересно для энергичного и любознательного ребенка.



2) **Качественное физическое развитие.** На тренировках дети в игровой форме выполняют упражнения на полосе препятствий, с гимнастическими предметами, на снарядах, в поролоновой яме. Они укрепляют мышечный корсет, развивают координацию движений, баланс. Эти навыки позволяют ребенку двигаться более уверенно, быстро, ловко.

3) **Формирование двигательной компетенции.** Происходит за счет выполнения большого многообразия упражнений на различных снарядах. Эти навыки ребенок сможет использовать в повседневной жизни.

4) **Сенсорное развитие.** Человек с самого рождения, благодаря сенсорному восприятию, познает окружающий мир и возможности своего тела, обучается навыкам крупной и мелкой моторики. Процесс сенсорного восприятия информации стимулируется с помощью физических упражнений.

5) **Формирование крепкого иммунитета, положительной работы центральной нервной системы, сердечнососудистой и дыхательной систем.**



- 6) **Интеллектуальное и эмоциональное развитие.** Благодаря занятиям гимнастикой ребенок получает очень много новой информации и ярких впечатлений.
- 7) **Развитие логики и мышления.** При выполнении гимнастических упражнений ребенку необходимо постоянно изучать новые движения, осмысливать их, запоминать.
- 8) **Взаимодействие с родителями.** Занятия в возрастной группе 1-1,5 года проходят при участии одного из родителей, что является отличной возможностью для интересного и веселого общения ребенка с родителями.
- 9) **Социализация.** В возрасте от 1 года ребенок, как правило, начинает проявлять интерес к общению со сверстниками или с детьми более старшего возраста, адаптироваться к новым людям и большим коллективам. Занятия в группе помогут развить ему эти навыки.
- 10) **Хороший сон.** Этот вопрос очень актуален для родителей детей в возрасте 1 года, поскольку многие сталкиваются со сложным засыпанием или поверхностным сном ребенка. Но, когда он начинает много двигаться и получать новые эмоции, то больше утомляется и лучше спит.