

# **Консультация для родителей**

## **«Организация утренней гимнастики в семье»**





*Соблюдение гигиенических требований к проведению утренней зарядки:*



*- выполнить проветривание и влажную уборку в помещении, или на свежем воздухе во дворе, если позволяют условия.*



*Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо высоко для растущего и развивающегося детского организма, под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов, при активных движениях активизируется дыхание, улучшается легочная вентиляция. Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям.*



*Утренняя гимнастика – это ежедневная процедура, которая обязательно должна проводиться в выходные дни и в дни праздников, продолжительностью 5-10 минут.*



*Примером для детей должны быть их родители. Их участие в гимнастике необходимо для малышей, так как самостоятельно дошкольники не могут правильно дозировать гимнастические упражнения.*



*Для детей необходимо подбирать такие упражнения, которые оказывают всестороннее воздействие на организм. При этом следует учитывать, что упражнения должны быть простыми и доступными, соответствовать возрасту, не вызывать большой затраты нервной и мышечной энергии. Важно, чтобы упражнения были разнообразными по видам движений и воздействовали на разные группы крупных мышц (плечевого пояса; спины, живота, ног).*



**Во время выполнения упражнений детей необходимо приучать правильно дышать. Нужно, чтобы дети дышали глубоко (через нос), а выдыхали через рот, сочетали фазы дыхания с движениями.**

**Комплексы утренней гимнастики необходимо менять через две недели, однако этот срок может колебаться в зависимости от их усвоения и интереса детей. Если ребенок выполняет упражнение четко и интерес к нему уменьшается, его заменяют более сложным.**

**Если ребенок перенес респираторное инфекционное заболевание, ему временно могут быть противопоказаны физические упражнения. В этом случае необходимо проконсультироваться у врача в отношении возможности выполнения ребенком утренней гимнастики.**

**Самая главная задача родителей – добиться того, чтобы физические упражнения не превращались для ребёнка в рутинную работу, а проходили в виде интересной, увлекательной игры.**





Для малышей лучше использовать упражнения имитационные (образные), в которых дети как бы повторяют движения животных, птиц, машин. Они интересны дошкольникам и вызывают у них эмоциональный подъем.

Утреннюю гимнастику, начинают с кратковременной энергичной ходьбы (30–50 секунд), разнообразить упражнениями с предметами: флагами, мячами, обручами, скакалками и др. Это помогает правильно и целенаправленно выполнять движения, повышает интерес к гимнастике.

Во время ходьбы и бега взрослый становится впереди и выполняет все движения вместе с малышом. Каждое упражнение необходимо объяснять четко и выразительно. Показывать его свободно, без напряжения, правильно и красиво, так как дети очень точно копируют взрослых.

Во время показа использовать «зеркальный» способ.

Заканчивают гимнастику кратковременным бегом в среднем темпе, который сменяется медленной ходьбой. Во время ходьбы следует давать упражнения на дыхание с движением рук (например, поднять руки через стороны вверх и медленно опустить их вниз). Эти упражнения способствуют более быстрому приведению организма ребенка в спокойное состояние. Если в комнате тесно, ходьбу и бег выполняют на месте. Длительность их сокращается (до 15–25 с). После, каждого упражнения должна быть небольшая пауза (до 10–15 с) для отдыха и урегулирования дыхания, во время которой объясняют следующее упражнение.



Утренняя гимнастика - одна из главных форм режима пребывания воспитанников в ДОУ, посредством которой решаются следующие задачи:



- «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад;
- стимулировать работу внутренних органов и органов чувств;
- способствовать формированию правильной осанки, предупреждению возникновения плоскостопия.



Но родители являются главным примером для подражания, и поэтому только в совместной деятельности – родители – ребенок – детский сад, можно добиться наилучших результатов для того, чтобы ребенок был здоров.



Утренняя гимнастика ценна тем, что обеспечивает организованное начало дня, дает возможность переключить внимание на совместные формы деятельности.



В семье ребёнку надо создавать такие условия, которые бы способствовали эмоциональной настроенности на обязательное выполнение утренней гимнастики.



Музыка повышает внимание детей и работоспособность. Положительные эмоции, возникающие во время упражнений под музыку, усиливают их физиологический эффект. Поэтому желательно проводить утреннюю гимнастику под музыку.



Условия для проведения утренней гимнастики:



- одежда должна быть изготовлена из натуральных, легких материалов;
- на ногах – удобная обувь (чешки) или носки с прорезиненной подошвой.

