Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 74 «Радость» города Калуги

**Консультация для родителей**

**«Значение и организация утренней гимнастики в семье»**

Подготовила

воспитатель

МБДОУ № 74 г. Калуги

Белякова О.К.

Калуга, 2021г

**Консультация для родителей**

**«Значение и организация утренней гимнастики в семье»**

Очень часто дети опаздывают на утреннюю гимнастику по вине родителей. Так как многие родители считают, что нет большой необходимости соблюдать режим дня дома и в детском саду! Попробуем вам доказать, что вы не правы.  
Утренняя гимнастика должна стать гигиенической потребностью каждого.  
Утренняя гимнастика в коллективе имеет много положительных сторон, и нередко ребёнок в детском саду охотно выполняет упражнения потому, что занимаются все дети. В семье ребёнку надо создавать такие условия, которые бы способствовали эмоциональной настроенности на обязательное выполнение утренней гимнастики.  
**Утренняя гимнастика** – это ежедневная процедура, которая обязательно должна проводиться и в дни праздников, и в то время, когда ребёнок выезжает с родителями на отдых в одно и то же время, продолжительностью 5-10 минут.  
**Утренняя гимнастика должна проводиться систематически**. Тогда ребёнок, приходя в детский сад после выходных или отпуска не будет испытывать боль в мышцах (плечевого пояса и рук, брюшного пресса, спины и ног). Систематически тренируя крупные группы мышц, мы активизируем обменные процессы, создаём благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма. Укрепляя мышцы брюшного пресса, мы улучшаем процессы пищеварения. Разрабатывая мышцы спины, мы формируем правильную осанку. Это особенно важно в дошкольном возрасте, когда происходит формирование изгибов позвоночника, завершающееся в 11-13 лет.

Во время выполнения утренней гимнастики у ребёнка учащается дыхание, розовеет лицо, он может немного вспотеть. Всё это совершенно естественные признаки легкого возбуждения и утомления при активной мышечной деятельности. Наблюдая за ребёнком, родители могут отметить, что при небольшом утомлении во время физических упражнений настроение ребёнка останется спокойным, ровным, он бодр, жизнерадостен, у него хороший аппетит, сон.

**Утреннюю гимнастику полезно проводить на свежем воздухе**. Если она проводится в помещении, то во время выполнения движений необходимо обеспечить доступ свежего воздуха — это способствует лучшему снабжению организма кислородом.  
Для утренней гимнастики подбираются упражнения, доступные детям, соответствующие строению и функциям опорно-двигательного аппарата дошкольников. Упражнения должны быть простыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения. Если движение сложно для ребёнка, он не может хорошо его выполнить.  
В детском саду новые упражнения разучиваются на физкультурных занятиях. В домашних условиях, перед тем как выполнять зарядку в соответствующем темпе, упражнения надо разучить, то есть выполнять их медленно, обращая внимание на правильность движений.  
В домашних условиях можно также приучать ребёнка двигаться в заданном направлении, останавливаться в указанном месте, например, давать задания пройти «змейкой», по кругу, обходить углы, делая фиксированное движение на повороте. При этом хорошо использовать ковёр или зрительные ориентиры — кубик, длинную верёвку, стулья, кегли и т.д.  
Детям старшего дошкольного возраста рекомендуется отрабатывать повороты направо, налево, кругом.  
Самая главная задача родителей - добиться того, чтобы физические упражнения не превращались для ребёнка в рутинную работу, а проходили в виде интересной, увлекательной игры.

**Утренняя гимнастика для детей 4 -7 лет может включать следующие упражнения:**  
1. Поднимаемся на носочках, одновременно поднимая руки наверх сначала впереди себя, затем в разные стороны, опускаем вниз.  
Упражнение нормализует кровообращение в мышцах рук и плечевого пояса, вытягивает позвоночник.  
2. Приседаем, вытягивая руки вперёд.  
Укрепляются мышцы ног и улучшается подвижность суставов.  
3. Наклоны туловища в разные стороны (назад, вперёд, вверх и вниз).  
Общеукрепляющее упражнение для мышц туловища, живота и спины. Улучшает работу органов брюшной полости, развивает эластичность позвоночника.  
4. Наклоны туловища в стороны (вправо-влево).  
Укрепляются боковые мышцы туловища.  
5. Прыжки и бег на месте или по комнате (площадке).  
Улучшается кровообращение, дыхание и усиливается обмен веществ в организме.  
6. Различные маховые движения руками и ногами.  
Увеличивается эластичность и подвижность суставов.  
7. Ходьба на месте и поднимание рук в разные стороны.  
Успокаивает сердцебиение и дыхание.  
Утренняя гимнастика начинается с ходьбы и бега. Затем выполняются  
упражнения для всех групп мышц (плечевого и рук, брюшного, спинного и ног). В заключительную часть включается ходьба, бег и спокойная ходьба.  
Закончить утреннюю гимнастику следует обязательно ходьбой, чтоб  
восстановить все системы организма.