

Консультация для родителей «Делайте зарядку — будете в порядке»

Инструктор по физической культуре
МАДОУ ДСКН№3 г. Сосновоборска
высшей квалификационной категории
Маркова Татьяна Александровна

Современные дети двигаются недостаточно, а им это нужно гораздо больше, чем взрослому. Поэтому и вам и вашему малышу не повредят совместные упражнения, особенно если ребенок с утра не *«в настроении»*.

Утренняя гимнастика является основополагающим средством оздоровления и воспитания детей. У систематически занимающихся детей утренней гимнастикой пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность.

Перед утренней гимнастикой стоят особенные задачи, а именно:

- «пробудить» организм ребенка;
- настроить его на действенный лад;
- разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему;
- активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма;
- стимулировать работу внутренних органов и органов чувств;
- способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки;
- предупреждать возникновение плоскостопия.

Утренняя гимнастика важна и тем, что у детей вырабатывается привычка, и потребность каждый день по утрам выполнять физические упражнения. Эта полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь. Она позволяет организованно начать день, способствует четкому выполнению режима дня.

Как мы уже сказали, гимнастика благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает не только большое оздоровительное, но и воспитательное влияние. Как правило, дети охотно занимаются утренней гимнастикой вместе с **родителями**, главное контролировать интенсивность нагрузки с учетом возраста и физического развития малыша, а также постоянно проявлять выдумку и, время от времени, разнообразить используемые упражнения.

Утреннюю гимнастику с детьми желательно проводить на свежем воздухе, если это не возможно, например, в городе, то занятия необходимо проводить в хорошо проветренном помещении, при температуре воздуха 16-17С. Для упражнений выполняемых сидя или лежа, необходимо иметь

гимнастический коврик. Для начала занятий утренней гимнастикой не требуется никакой подготовки: поднимитесь сами, разбудите малыша (если не он разбудил Вас), откройте форточку или окно, включите музыку и, пожалуйста, набирайтесь бодрости, сил и здоровья.

При занятиях можно использовать готовые комплексы упражнений, а можно составлять их самостоятельно. Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы в них принимали участие основные мышечные группы и системы детского организма.

Примерная схема комплекса утренней гимнастики должна быть такова:

- потягивание;
- ходьба (*на месте или в движении*);
- упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц туловища и живота;
- упражнения для мышц ног (*приседания и прыжки*);
- упражнения общего воздействия с участием мышц ног и рук (*махи, выпады вперед (в стороны)*);
- упражнения силового характера;
- упражнения на расслабление;
- дыхательные упражнения.

При подборе упражнений особое внимание необходимо уделять их доступности для ребенка и разнообразию.

В дошкольном учреждении утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака в течение 6-10 мин. На воздухе (*при благоприятных климатических условиях*) или в помещении. Существуют разные типы и варианты утренней гимнастики.

Например:

- комплекс музыкально-ритмических упражнений;
- утренняя гимнастика игрового характера;
- утренняя гимнастика в форме оздоровительной пробежки.

Обычно комплекс утренней гимнастики повторяется в течение двух недель. Дети подготовительной группы вполне могут самостоятельно воспроизводить весь комплекс целиком после нескольких повторений. Во время организации необходимо музыкальное сопровождение. Утренняя гимнастика пройдет гораздо эффективнее, если **будет** сопровождаться музыкой, которая воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение.